Gwerthusiad o'r Rhaglen Beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro

Athrawes Dawn Mannay, Dr Louise Roberts, Sylvia Stevenson, Emily Baker, ac Ffion Roberts

Gorffennaf 2026

KPMG Foundation
Pembrokeshire County Council
Cyngor Sir Penfro
The Fostering Network
Y Rhwydwaith Maethu
CASCADE
Cardiff University
Prifysgol Caerdydd

Partneriaeth Seilwaith CASCADE

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

SAIL DATABANK

Cardiff University Prifysgol Caerdydd
Centre for Trials Research
Canolfan Ymchwil Treialon

Cardiff University Prifysgol Caerdydd
School of Psychology
Ysgol Seicoleg

Mae ein harbenigedd yn dod â phartneriaeth neilltuol ynghyd. CASCADE yw'r brif ganolfan ar gyfer ymchwil werthusol ym maes gofal cymdeithasol plant yn y DU. Mae'n rhan o Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol a Gofodol (SOSSS), canolfan ragoriaeth flaenllaw yn y gwyddorau cymdeithasol ac ymchwil addysg sydd ag arbenigedd penodol mewn dulliau meintiol. Mae'r Ganolfan Treialon Ymchwil (CTR) yn arweinydd cenedlaethol cydnabyddedig ar gyfer treialon a dulliau cysylltiedig. Roedd yr Ysgol Seicoleg yn 2il am ansawdd ymchwil yn y Fframwaith Rhagoriaeth Ymchwil diweddaraf, ac mae SAIL yn cynnig cysylltiadau data o'r radd flaenaf. Gyda'n gilydd, credwn y gallwn greu newid sylweddol yn ansawdd a defnydd ymchwil gofal cymdeithasol plant nad oes ei debyg yn y DU. Yn benodol, gallwn ddarparu treialon a gwerthusiadau o ansawdd uchel; cysylltu data i ddeall y canlyniadau tymor hir; a chynnwys defnyddwyr y gwasanaeth (ein cyhoedd) ym mhob rhan o'n hymchwil. Rydym am i'r tair elfen hyn ryngweithio â'i gilydd i gynhyrchu ymchwil o ansawdd heb ei hail.

Cynnwys

1 Cefndir yr Ymchwil 4

2 Adolygiad o'r Llenyddiaeth 7

3 Ymyriadau Ataliol i Deuluoedd 20

4 Methodoleg 28

5 Cychwyn Rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro 40

6 Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Pileri o Gymorth 61

7 Gweithgareddau i Blant, Rhieni a Theuluoedd 105

8 Hyfforddiant 132

9 Casgliad 158

Atodiad Un: Enghraifft o Daflen Wybodaeth a Ffurflen Gydsynio ar gyfer Cyfranogwyr 194

Atodiad Dau: Taflen Wybodaeth i Rieni a Ffurflen Gydsynio ar gyfer Cyfranogiad Plant 198

Atodiad Tri: Taflen Wybodaeth i Blant 205

Atodiad Pedwar: Ffurflen Gydsyniad Plant 206

Atodiad Pump: Trosolwg o Sesiynau'r Grŵp Meithrin 208

Crynodeb

Canolbwyntiodd y gwerthusiad hwn ar weithrediad rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, a oedd yn cefnogi teuluoedd ar ymyl gofal, gyda'r nod o leihau nifer y plant sy'n dod i mewn i ofal a chefnogi bondiau a galluedd teuluoedd. Cynhaliwyd y gwerthusiad mewn dau gam er mwyn sicrhau ei fod yn cynnwys y ddau safle gweithredu ar gyfer rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, sef Sir Benfro a Phowys. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

Yn ystod cyfnod y gwerthusiad, camodd 12 teulu (23 o blant) i lawr o'r gwasanaeth yn llwyddiannus, gyda chyfnod ymgysylltu cyfartalog o 14 mis, gan gefnogi plant rhwng pum mis ac 11 oed. Ymhlith y teuluoedd a ymgysylltodd â'r rhaglen yn Sir Benfro, cyflawnodd y gwasanaeth gyfradd lwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 plentyn a gefnogwyd yn parhau mewn trefniadau gofal yn y cartref. Ar ddiwedd cyfnod y gwerthusiad, roedd y gwasanaeth yn cefnogi 11 teulu (26 o blant), gyda phump teulu ychwanegol yn aros am ddyraniad.

Roedd y gwerthusiad yn cynnwys plant, rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, yn ogystal ag aelodau o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol ac Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol a oedd yn ymwneud â chomisiynu, trefnu a darparu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Mae'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hwn yn awgrymu bod cyfuniad holl elfennau peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi gweithio'n effeithiol i gefnogi teuluoedd a ddatblygodd fwy o alluedd, sgiliau a gwybodaeth, ac a adeiladodd rwydweithiau cefnogol, a gyfrannodd at berthnasoedd teuluol sefydlog. Mae effeithiolrwydd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, y gwerthusiadau cadarnhaol gan bawb a fu'n rhan o'r rhaglen, a'i lwyddiant wrth gefnogi teuluoedd i aros gyda'i gilydd yn ddangosyddion allweddol y dylid parhau â'r ymyriad hwn a'i ehangu.

Beth yr ydym yn ei wneud?

- Cynhyrchu tystiolaeth ymchwil sylfaenol a gydnabyddir yn rhyngwladol
- Gwneud ein hymchwil yn hygyrch i bawb, gan gynnwys: defnyddwyr gwasanaethau, gweithwyr proffesiynol a llunwyr polisïau
- Datblygu'r capasiti yng Nghymru i ymchwilio i ofal cymdeithasol trwy roi cyfleoedd i ymchwilwyr, boed yn israddedigion neu'n uwch ymchwilwyr
- Ymgysylltu ag ystod o gydweithredwyr yn y gwaith ymchwil, gan gynnwys plant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, ymarferwyr, llunwyr polisïau a darparwyr gofal cymdeithasol yn y sector cyhoeddus a phreifat, a'r trydydd sector

Sut yr ydym yn gwneud hyn?

- Yr unig ganolfan o'i bath yng Nghymru – hyrwyddo tystiolaeth, gwella canlyniadau
- Ystod amrywiol o ddulliau ymchwil – ethnograffeg, cyfweliadau a grwpiau ffocws, cronfeydd data carfanau ac arferol, lledarbrofion, hap-dreialon dan reolaeth ac adolygiadau (cyflym, systematig a realistig)
- Cysylltiadau cryf â pholisi ac ymarfer – rhieni a phlant, gweithwyr cymdeithasol ac uwch-reolwyr, llywodraeth (Cymru a'r DU) a'r trydydd sector

1 Cefndir yr Ymchwil

Mae gofal cymdeithasol plant yng Nghymru yn wynebu heriau sylweddol, gan gynnwys galw cynyddol am wasanaethau, pwysau ar ddarpariaeth gofal, a'r angen i ddatblygu dulliau cynaliadwy sy'n gwella canlyniadau i blant a theuluoedd. Mae newidiai i dirwedd y polisi hon wedi gweld cyflwyno diwygiadau gyda'r nod o ail-lunio gofal cymdeithasol i blant yng Nghymru. Un elfen o'r rhaglen ddiwygio hon yw ymrwymiad i ddileu elw preifat o ofal plant sy'n derbyn gofal. Mae hyn wedi'i weithredu drwy Ddeddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2025, sy'n adlewyrchu pryderon am fasnacheiddio gofal plant a phriodoldeb tynnu elw o ofal plant, gan flaenoriaethu ail-lunio'r darparwyr a'r amgylchedd comisiynu yng Nghymru yn y dyfodol (Llywodraeth Cymru 2025; Arolygiaeth Gofal Cymru 2025).

Fodd bynnag, mae argyfwng capasiti mewn gofal maeth, sy'n deillio o brinder recriwtio ac anawsterau wrth gadw gofalwyr. Mae amcangyfrifon y sector yn awgrymu bod angen rhagor o deuluoedd maeth i ddiwallu'r galw a sicrhau bod plant yn cael eu cefnogi yn eu cymunedau, tra bod tystiolaeth ansoddol o gyfweliadau ymadael yn dangos bod gofalwyr yn gadael am sawl rheswm cronnol, gan gynnwys diffyg cefnogaeth, pwysau sy'n gysylltiedig â'r rôl, a straen ehangach yn y system (Y Rhwydwaith Maethu 2025a, 2025b). Mae'r ansefydlogrwydd hwn yn argaeledd lleoliadau maeth a'r symudiad oddi wrth ddarpariaeth er elw yn codi cwestiynau pwysig ynglŷn a sut y gellir cefnogi plant ar ymyl gofal yn y ffordd orau, gan bwysleisio pwysigrwydd ymyriadau sy'n gallu atal mynediad diangen i ofal.

Yn unol â hynny, bu cydnabyddiaeth a blaenoriaeth gynyddol i wasanaethau ar ymyl gofal mewn polisi ac ymarfer. Mae tystiolaeth o lenyddiaeth arolwg ac adolygu yn awgrymu bod rhieni biolegol a gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol wedi galw am wasanaethau sy'n gweithio'n ddwys gyda theuluoedd i fynd i'r afael â heriau megis fel trais domestig, problemau iechyd meddwl ac effeithiau ehangach tlodi (Senedd Cymru 2023a). Mae cyfrifon ansoddol yn dangos bod rhieni yn gallu cael eu plant yn ôl i'w gofal neu gadw gofal plant dilynol yn dilyn cefnogaeth ddwys wedi'i thargedu, gan ddangos potensial ymyriadau ataliol i dorri cylchoedd o wahanu dro ar ôl tro (Senedd Cymru 2023b). Felly, gall y math hwn o gymorth fod yn fecanwaith allweddol ar gyfer lleihau nifer y plant sy'n mynd mewn i ofal, yn hytrach na rheoli risg ar ôl cyrraedd trothwyon ar gyfer tynnu plant o'u cartrefi; a mae wedi bod galwadau ar y Llywodraeth Cymru i ddatblygu model ariannu cynaliadwy, hirdymor a chenedlaethol ar gyfer gwasanaethau llwyddiannus ar ymyl gofal (Senedd Cymru 2023b).

Wrth i ymyriadau ar ymyl gofal ennill mwy o bwysigrwydd strategol mewn system sydd dan bwysau, mae gwerthuso eu heffeithiolrwydd a'u cynaliadwyedd yn hanfodol. Mae angen gwerthusiadau er mwyn asesu canlyniadau, megis lleihau mynediad i ofal, gwella diogelwch a llesiant, a deall yr amodau gweithredu, gofynion y gweithlu, a chyfyngiadau'r hyn y gall ymyriadau o'r fath ei gyflawni pan fo ffactorau strwythurol ehangach sy'n gyrru angen yn parhau'n acíwt (Y Rhwydwaith Maethu 2025a; Llywodraeth Cymru 2025b).

Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn rhaglen sy'n cynnig pecyn cynhwysfawr o gymorth i deuluoedd gyda'r nod o atal problemau rhag gwaethygu, gwella perthnasoedd a meithrin rhwydweithiau cymorth. Mae'r rhaglen eisoes wedi dangos llwyddiant yn Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol De-ddwyrain Gogledd Iwerddon (Y Rhwydwaith Maethu 2023), ac rhwng 2016 a 2023 cefnogodd y rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl 183 o blant yng Ngogledd Iwerddon, gyda 95% ohonynt yn aros gyda'u rhieni yn hytrach na mynd i ofal (Llywodraeth Cymru 2025b). Dangosodd gwerthusiadau o'r rhaglen yng Ngogledd Iwerddon ansawdd uchel y gefnogaeth i deuluoedd, y ffyrdd yr oedd y gefnogaeth hon yn lliniaru'r risg y byddai plant yn mynd i ofal y Wladwriaeth, a'r arbedion cost posibl a ddeilliai o osgoi lleoliadau maeth a phreswyl (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020).

Yn dilyn llwyddiant yr ymyriad hwn yng Ngogledd Iwerddon, darparodd Llywodraeth Cymru £879,000 i'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru er mwyn peilota'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn awdurdodau lleol Sir Benfro a Phowys dros gyfnod o dair blynedd (Llywodraeth Cymru 2025b). Cafodd y peilotiaid hyn hefyd gefnogaeth gan Sefydliad KPMG, a ddarparodd grant ychwanegol o £450,000. Canolbwyntiodd y gwerthusiad hwn ar weithredu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, a oedd yn cefnogi teuluoedd ar ymyl gofal yn Sir Benfro a Phowys, gyda'r nod o leihau nifer y plant sy'n mynd i ofal a chryfhau bondiau a galluedd teuluoedd. Ceisiodd y gwerthusiad nodi enghreifftiau o arfer gorau a meysydd lle gellid gwella'r model yng nghyd-destun Fframwaith Canlyniadau'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

- Lleihau'r nifer yn dod yn blant sy'n derbyn gofal
- Cynyddu'r nifer o blant yn profi aduno parhaus gyda'u teuluoedd
- Rhieni yn datblygu'r gallu, sgiliau a gwybodaeth i oresgyn adfyd a chreu perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog
- Plant yn cael sgiliau i'w helpu i hunan reoleiddio; rhieni'n gallu cydreoli eu phlant
- Rhieni a phlant yn datblygu cysylltiadau cryfach â'u cymunedau, gan gryfhau'r gefnogaeth sydd ar gael i atal ac ymateb i argyfyngau
- Mwy o allu i rieni a phlant ddysgu a thyfu fel teulu; mwy o rieni a phlant yn manteisio ar gyfleoedd dysgu

Cynhaliwyd y gwerthusiad mewn dau gam er mwyn cynnwys y ddau safle gweithredu y rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, sef Sir Benfro a Phowys. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Ariannwyd y rhaglen gan Lywodraeth Cymru a Sefydliad KPMG dros gyfnod o thair blynedd rhwng Ebrill y 1af 2023 a'r 31ain o Fawrth 2026. Roedd y cyfnod ariannu hwn yn cynnwys cam cychwynnol o weithredu ac ymgysylltu a phartneriaid Awdurdodau Lleol. Sir Benfro oedd y Awdurdod Lleol cyntaf i fynegi diddordeb mewn cymryd rhan yn y rhaglen yn gynnar yn 2023, a chytunwyd ar bartneriaeth ffurfiol ym mis Gorffennaf 2023. Dilynwyd hyn gan gyfnod paratoi yn canolbwyntio ar recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a datblygu trefniadau cyflawni lleol. Lansiwyd y rhaglen yn swyddogol ym mis Tachwedd 2023, a dderbyniwyd yr atgyfeiriadau o fis Chwefror 2024, a dechreuodd y gwasanaeth weithredu'n llawn ym mis Ebrill 2024.

Ers ei lansio, mae 12 teulu (23 o blant) wedi camu nol o'r wasanaeth yn llwyddiannus, gyda chyfnod cyfartalog o gymorth o 14 mis. Roedd y plant a gefnogwyd rhwng pum mis ac 11 oed. Ymhlith y teuluoedd a ymgysylltodd â'r rhaglen, cyflawnwyd cyfradd llwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 plentyn yn parhau a threfniadau gofal gartref. Ar ddiwedd cyfnod y gwerthusiad, roedd y gwasanaeth yn cefnogi 11 teulu arall (26 o blant), gyda phum teulu ychwanegol yn aros am ddyraniad.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys naw pennod sy'n darparu'r cyd-destun ar gyfer y gwerthusiad, yn amlinellu'r broses werthuso, yn cyflwyno'r canfyddiadau y gwerthusiad, ac yn cynnig argymhellion ar gyfer ymchwil, polisi ac ymarfer pellach.

Bydd Pennod Dau yn amlinellu'r 'argyfwng mewn gofal' mewn perthynas â'r cynnydd yn nifer y plant sy'n mynd i fewn i ofal, lleoliadau gofal annigonol sy'n addas, prinder recriwtio a'r pwysau sy'n wynebu'r gweithlu gofal cymdeithasol (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Mae hefyd yn ystyried yr effeithiau ar rieni pan gaiff eu plant eu tynnu o'u gofal, yn ogystal â'r heriau a wynebir gan blant a phobl ifanc sy'n cael eu lleoli mewn gofal yn y tymor byr ac o ran eu llwybrau bywyd yn y dyfodol (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026; Stevenson 2026).

Mae'r cyd-destun a gyflwynir ym Mhennod Dau yn dangos yr angen am ddulliau newydd i ofal cymdeithasol ac am ystyried ymyriadau ataliol ym Mhennod Tri, sy'n cynnwys trafodaeth o adolygiad diweddar o ymchwil

allweddol yn y maes hon. Dilynir hyn gan drosolwg o'r gwerthusiadau o'r raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020).

Cyflwynir dulliau'r gwerthusiad ym Mhennod Tri, gan ddogfennu'r dull ansoddol a fabwysiadwyd er mwyn cael dealltwriaeth o safbwyntiau'r rhai a oedd yn ymwneud â'r peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Dadansoddwyd ffurflenni adborth a gwblhawyd gan blant, rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn dilyn cyrsiau hyfforddi a Grŵp Merched, ac fe gynhaliodd y tîm ymchwil arsylwadau mewn digwyddiadau teuluol a sesiynau i blant. Y prif ddulliau cynhyrchu data oedd cyfweliadau gyda saith rhiant, pum Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, dau weithiwr cymdeithasol, dau aelod o staff y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a dau Uwch Arweinydd Awdurdod Lleol, a chyfrannodd wyth plentyn eu safbwyntiau drwy weithdai creadigol. Cynhyrchodd y cyfweliadau 13 awr a 42 munud o drafodaethau wedi'u recordio, gan arwain at 151,082 o eiriau wedi'u trawsgrifio. Trawsgrifiwyd data'r cyfweliadau air am air, a dadansoddwyd y trawsgrifiadau ochr yn ochr â nodiadau maes, ffotograffau o ddigwyddiadau, a'r ffurflenni adborth a gasglwyd gan y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn dilyn sesiynau hyfforddi.

Mae Penodau Chwech i Wyth yn trafod canfyddiadau'r gwerthusiad. Ar y cyfan, mae'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hon yn awgrymu bod y cyfuniad o holl elfennau peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi gweithio'n effeithiol i gefnogi teuluoedd, a ddatblygodd fwy o allu, sgiliau a gwybodaeth, ac a adeiladodd rwydweithiau cefnogol, a gyfrannodd at berthnasoedd teuluol sefydlog. Cyfrannodd rhieni'n uniongyrchol y ffaith bod eu plant wedi aros yn eu gofal neu wedi'u haduno a nhw i'r peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a rhoddwyd cyfrifon cadarnhaol o'u perthynas â'u Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, y cymorth ehangach a gynhigiwyd o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, hyfforddiant, digwyddiadau teuluol a'r cyfnodau preswyl, y dysgu a gymhwyswyd ganddynt yn eu magwraeth, eu cyflwyniad i gyfleoedd ehangach yn y gymuned leol, a'r chynaliadwyedd y perthnasoedd a ffurfiwyd yn ystod y rhaglen.

Mae Pennod Naw yn adlewyrchu ar ganfyddiadau'r gwerthusiad mewn perthynas â Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac yn dangos sut y cyflawnwyd y canlyniadau allweddol hyn yn y peilot Sir Benfro. Mae'r bennod hefyd yn ystyried manteision ehangach Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i deuluoedd, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a'r Awdurdod Lleol. Dilynir hyn gan adlewyrchiad ar ddyfodol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, gan gyfeirio at yr angen am gyllid a phenderfyniadau strategol i gynnal y rhaglen ac ymestyn ei darpariaeth. Cyflwynir cyfres o argymhellion ar gyfer ymchwil, polisi ac ymarfer yn y dyfodol. Daw'r bennod olaf hon i ben gyda galwad am fwy o fuddsoddiad yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan fod y gwerthusiad wedi dangos bod y peilot yn Sir Benfro wedi gwneud cyfraniad hanfodol at leihau nifer y plant sy'n mynd i mewn i ofal ac at gefnogi teuluoedd i ffynnu.

2 Adolygiad o'r Llenyddiaeth

2.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn amlinellu cyd-destun y system ofal yn y Deyrnas Unedig ac yng Nghymru, ac yn ystyried problemau allweddol gan gynnwys y nifer uchel o blant sy'n mynd i mewn i'r system ofal, diffyg lleoliadau gofal addas, recriwtio a chadw gofalwyr maeth, yn ogystal ag effaith y pwysau llethol ar y gweithlu gofal cymdeithasol.

Yna, mae'r bennod yn symud ymlaen i drafod yr effeithiau ar rieni y mae eu plant wedi'u tynnu o'u gofal, gan nodi'r effeithiau economaidd, emosiynol, seicolegol, iechyd, cymdeithasol a pherthynol cysylltiedig, ynghyd â'r anawsterau sy'n gysylltiedig ag achosion gofal rhyng-genedlaethol ac ailadroddus. Mae'r bennod hefyd yn amlinellu'r amrywiaeth o heriau y mae plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn eu hwynebu mewn perthynas â'u hiechyd meddwl a'u llesiant, yn ogystal â chanlyniadau posibl negyddol ym meysydd addysg, cyflogaeth, ansefydlogrwydd tai ac anghydraddoldebau parhaus a all effeithio ar eu llwybrau bywyd yn oedolion.

Mae'r bennod yn dod i ben drwy gyfeirio at niwed posibl gwahanu diangen, i deuluoedd ac i'r system ofal sydd eisoes dan bwysau. Mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd cefnogaeth i deuluoedd ac yn cyflwyno potensial ymyriadau ataliol megis rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, i helpu teuluoedd i aros gyda'i gilydd ac osgoi achosion gofal, thema a drafodir yn fanylach ym Mhennod Tri.

2.2 Ystyried y System Ofal

Mae'r adran hon yn ystyried system ofal y Deyrnas Unedig a'r dadleuon sy'n awgrymu bod "argyfwng mewn gofal", gan dynnu ar werthusiadau allweddol a nodi eu hargymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol. Yna, mae'n darparu trosolwg o gyd-destun y system ofal yng Nghymru ac yn trafod y berthynas rhwng tlodi a chyfraddau uwch o blant mewn gofal, ynghyd ag ymrwymiad Llywodraeth Cymru i leihau nifer y plant sy'n mynd i mewn i'r system ofal.

2.2.1 Cyd-destun y Deyrnas Unedig- "Argyfwng mewn Gofal"

Bu adolygiadau sylweddol yn ddiweddar o brosesau ac arferion gofal cymdeithasol plant yn Lloegr (MacAlister 2022), yr Alban (Duncan et al. 2020) a Gogledd Iwerddon (Jones 2023). Mae'r adroddiadau hyn wedi disgrifio argyfwng mewn gofal, gyda'r nodwedd fwyaf cyffredin ar draws y gweinyddiaethau yn cael ei hystyried yn bwysau llethol ar y gweithlu gofal cymdeithasol. Yn Lloegr, mae tri chwarter y gweithwyr cymdeithasol yn adrodd eu bod yn gweithio mwy o oriau nag y mae eu contract yn ei nodi, ac mae mwy na hanner yn teimlo dan straen oherwydd eu gwaith (MacAlister 2022).

Mae gweithwyr cymdeithasol sydd â llwythi gwaith uchel yn methu treulio digon o amser gyda phlant unigol na meithrin perthnasoedd cadarnhaol â rhieni biolegol. Maent hefyd wedi nodi bod y baich gweinyddol yn eu hatal rhag ymgymryd â gwaith uniongyrchol effeithiol gyda phlant a theuluoedd (MacAlister 2022). Yng Ngogledd Iwerddon, mae pwysau llwythi gwaith anreolaethol wedi arwain at achosion heb eu dyrannu ac achosion heb sylw, sy'n golygu nad yw plant a theuluoedd yn derbyn cymorth pan fo'u angen fwyaf (Jones 2023). Mae lefelau uchel o swyddi

gwag wedi cyfrannu ymhellach at ansefydlogrwydd o fewn gwasanaethau gofal cymdeithasol plant, gyda cholled sylweddol o weithwyr cymdeithasol profiadol. Er enghraifft, yng Ngogledd Iwerddon, roedd lefel gyfartalog swyddi gwag ymarferwyr gwaith cymdeithasol ym mis Chwefror 2023 yn 15%, ac wrth gynnwys absenoldebau eraill roedd y gyfradd yn codi i 25% (Jones 2023).

O ganlyniad i'r prinder staff hwn, mae Awdurdodau Lleol yn dibynnu fwyfwy ar weithwyr cymdeithasol newydd gymhwyso a staff asiantaeth, a all effeithio'n negyddol ar ansawdd gwasanaethau a gwneud adeiladu perthnasoedd yn fwy anodd. Ceir goblygiadau ariannol hefyd, gan fod gweithwyr cymdeithasol asiantaeth yn costio mwy na staff parhaol (amcangyfrifir bod cost ychwanegol o tua £26,000 y gweithiwr y flwyddyn yn Lloegr), gan arwain at colled o dros £100 miliwn yn flynyddol a allai gael ei ddefnyddio'n well ar wasanaethau rheng flaen (MacAlister 2022).

Yn ogystal â'r problemau staffio hyn, mae prinder lleoliadau addas o ansawdd uchel, yn enwedig ar gyfer plant sydd ag anghenion cymhleth neu sydd angen aros yn agos i gartref. Mae hyn wedi cael ei ddisgrifio fel methiant critigol. Yn Lloegr, cyfeiriwyd at hyn fel "marchnad ofal sydd wedi torri", wedi'i nodweddu gan oruchwyliaeth wan, costau uchel, gwneud elw sylweddol a diffyg cynllunio effeithiol (MacAlister 2022). Yn ôl yr Awdurdod Cystadleuaeth a Marchnadoedd, roedd elw gweithredol darparwyr cartrefi plant ar gyfartaledd yn 22.6% rhwng 2016 a 2020, gyda phrisiau cyfartalog yn cynyddu'n sylweddol. Roedd elw asiantaethau maethu annibynnol mwyaf ar gyfartaledd yn 19.4%, gyda ychydig iawn o dystiolaeth fod y costau uwch yn cyfateb i ansawdd gofal well (MacAlister 2022).

O fewn cyd-destun y "farchnad ofal sydd wedi torri", mae'n anodd i Awdurdodau Lleol gyflawni eu dyletswyddau digonoldeb a dod o hyd i leoliadau addas. Yng Ngogledd Iwerddon, er enghraifft, mae'r galw cynyddol am ofal maeth a gofal preswyl yn creu anawsterau wrth sicrhau lleoliadau sefydlog ac addas (Jones 2023). O ganlyniad, mae plant yn aml yn cael eu lleoli ymhell o'u cymunedau, sy'n torri eu cysylltiadau â ffrindiau ac athrawon. Yn Lloegr, roedd 37% o'r lleoliadau preswyl yn fwy nag 20 milltir oddi wrth gartref y plentyn yn 2020.

Mae Duncan a chydweithwyr (2020) wedi nodi y gall plant yn yr Alban gael eu lleoli mewn lleoliadau amhriodol pan fo'r galw yn fwy na'r capasiti sydd ar gael, ac yn Lloegr, mae'r defnydd o lety heb ei reoleiddio wedi cynyddu oherwydd pwysau mewn rhannau eraill o'r system ofal (MacAlister 2022; Titheradge 2026). Mae argyfwng cynyddol mewn recriwtio gofalwyr maeth. Yng Ngogledd Iwerddon, amcangyfrifwyd bod angen 261 o ofalwyr maeth ychwanegol yn ystod 2022-2023 (Jones 2023); ac o fewn y cyd-destun bregus hwn, mae nifer y plant sydd angen cymorth wedi parhau i gynyddu ledled y Deyrnas Unedig.

Yng Ngogledd Iwerddon, bu cynnydd o 37% mewn gweithgarwch statudol dros y 10 mlynedd diwethaf, ac mae cyfran uwch o blant mewn angen ymhlith poblogaeth plant y wlad o'i gymharu â chenhedloedd eraill. Bu hefyd gynnydd cyfrannol mwy yn nifer y plant sydd mewn gofal yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae'r galw am wasanaethau gofal cymdeithasol plant yng Ngogledd Iwerddon yn cynyddu, gyda chynnydd o 8% yn nifer y plant mewn angen a chynnydd o 10% yn nifer y plant ar y gofrestr amddiffyn plant yn y pum mlynedd hyd at fis Mawrth 2022 (Jones 2023). Yn Lloegr, mae'r duedd yn awgrymu y bydd nifer y plant mewn gofal yn agosáu at 100,000 erbyn 2032 os na fydd diwygiad. (MacAlister 2022).

Yn ogystal â'r cynnydd yn nifer y plant sydd angen ymyrraeth gan y wladwriaeth, y problemau gyda darpariaeth lleoliadau gofal a'r pwysau ar y gweithlu, mae anawsterau hefyd yn gysylltiedig â darnio systemig a biwrocratiaeth, sy'n atal darparu gwasanaethau cyd gysylltiedig ac effeithiol. Mae

system ofal yr Alban wedi'i disgrifio fel system gymhleth, ddarniog ac anniben, wedi'i gwasgaru ar draws 44 darn o ddeddfwriaeth, 19 darn o ddeddfwriaeth eilaidd a thri chonfensiwn rhyngwladol, gan wneud gweithrediad cydlynol yn amhosibl (Duncan et al. 2020). Yn Lloegr, dadleuwyd er bod teuluoedd yn gymhleth ac yn berthynol eu natur, bod gofal cymdeithasol plant yn aml yn anhyblyg ac yn llinol, wedi'i ganoli ar reoli risg a rheoli mynediad at wasanaethau, ac felly wedi'i ddatgysylltu oddi wrth berthnasoedd teuluol a chymunedol (MacAlister 2022).

2.2.2 Cyd-destun Cymru

Mae llawer o'r heriau a nodwyd yn y llenyddiaeth ehangach ar draws y Deyrnas Unedig hefyd yn amlwg yng Nghymru. Daeth ymchwiliad Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd (2023) i'r casgliad bod gofal cymdeithasol plant yng Nghymru yn wynebu pwysau sylweddol sy'n ymwneud â digonolrwydd y gweithlu, llwythi gwaith, argaeledd lleoliadau a galw cynyddol am gymorth. Mae gan Gymru un o'r cyfraddau uchaf o blant mewn gofal fesul pen o'r boblogaeth ymhlith gwledydd y Deyrnas Unedig, er gwaethaf y gostyngiad hirdymor ymddangosiadol yn nifer yr achosion blynyddol o gam-drin plant (Wilkins 2023). Ceir gwahaniaethau sylweddol rhwng yr Awdurdodau Lleol yng Nghymru, mae gan Dorfaen 209 o blant mewn gofal fesul 10,000 o blant o dan 18 oed, tra mai dim ond 45 sydd gan Sir Gaerfyrddin (Arolygiaeth Gofal Cymru 2023).

Mae wedi bod yn bolisi gan Lywodraeth Cymru ers blynyddoedd lawer i leihau nifer y plant mewn gofal yn ddiogel yng Nghymru (Wilkins 2023). Fodd bynnag, mae nifer o ffactorau cymhleth yn cyfrannu at yr her hon. Roedd tua thraean (28%) o holl blant Cymru yn byw mewn tlodi yn 2022 (Llywodraeth Cymru 2022), ac mae cysylltiad rhwng tlodi a chyfraddau uwch o blant yn mynd i fewn i ofal (Elliott 2020). Gan ddefnyddio data gweinyddol cysylltiedig yng Nghymru, canfu Warner et al. (2026) fod tlodi yn parhau i fod yn ragfynegydd sylweddol o fynd i ofal hyd yn oed ar ôl rheoli am ystod o ffactorau risg rhieniol. Mae'r astudiaethau hyn yn dangos bodolaeth “graddiant cymdeithasol” (Marmot a Wilkinson 2005) yn y tebygolrwydd o ddod yn blentyn sy'n derbyn gofal, gyda'r tebygolrwydd hwnnw'n cynyddu wrth i lefel amddifadedd ardal gynyddu.

Canfu Scourfield et al. (2021) fod cyfraddau ymyrraeth lles plant yn uwch mewn ardaloedd Dechrau'n Deg, hyd yn oed ar ôl rheoli am amddifadedd lluosog. Felly, fel y dangoswyd yn Lloegr (Bywaters et al. 2018), gall ymdrechion ataliol olygu bod teuluoedd tlotach yn cael eu dwyn i mewn i wasanaethau plant yn amlach. Rheswm arwyddocaol arall dros y cyfraddau uchel o blant mewn gofal yng Nghymru yw bod Cymru yn defnyddio cyfradd uwch o orchmynion gofal yn y cartref ac yn lleoli mwy o blant mewn gofal maeth gan berthnasau fesul pen o'r boblogaeth nag unrhyw ranbarth yn Lloegr (Hodges a Scourfield 2023).

Mae diffyg data cadarn a systematig yn cael ei gasglu am weithlu'r system ofal a phlant sydd â phrofiad o ofal, a gall hyn wneud maint profiadau negyddol mewn gofal yn llai gweladwy (Senedd Cymru 2023). Fodd bynnag, yn unol â'r darlun ehangach o'r “argyfwng mewn gofal” ledled y Deyrnas Unedig (adran 2.2.1), mae tystiolaeth o anawsterau tebyg yng Nghymru. Er enghraifft, cynyddodd nifer y swyddi gwag mewn gwasanaethau gofal cymdeithasol plant yng Nghymru 38.3% yn ystod 2022, gan gyrraedd 639 o swyddi gwag (Senedd Cymru 2023). Mae argyfwng capasiti hefyd ym maes gofal maeth, wedi'i siapio gan brinder recriwtio ac anawsterau wrth gadw gofalwyr. Mae tystiolaeth ansoddol o gyfweliadau ymadael gyda gofalwyr maeth yn awgrymu eu bod yn gadael y rôl am nifer o resymau cronnol, gan gynnwys diffyg cefnogaeth, pwysau sy'n gysylltiedig â'r rôl a straen ehangach yn y system (Y Rhwydwaith Maethu 2024b). Yng Nghymru, mae amcangyfrifon y sector yn awgrymu bod angen rhagor o deuluoedd maeth er mwyn diwallu'r galw a sicrhau bod plant yn cael eu cefnogi yn eu cymunedau eu hunain (Y Rhwydwaith Maethu 2024a).

Mae prinder lleoliadau lleol yng Nghymru yn golygu bod rhaid defnyddio lleoliadau y tu allan i'r ardal, sy'n llawer mwy costus. Bu pryderon hefyd ynghylch y defnydd o leoliadau anghofrestredig, ac mae gwariant Cymru ar wasanaethau plant sy'n derbyn gofal wedi cynyddu 67.3% mewn termau arian parod rhwng 2012–13 a 2021–22. Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddileu elw preifat o ofal plant sy'n derbyn gofal, a weithredwyd drwy Ddeddf Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2025 a'r trefniadau llywodraethu cysylltiedig, yn adlewyrchu pryderon ynghylch masnacheiddio gofal plant a phriodoldeb tynnu elw o ofal plant. Ar yr un pryd, mae'r ymrwymiad hwn yn ail-lunio'r dirwedd ddarparwyr a'r amgylchedd comisiynu yn y dyfodol (Llywodraeth Cymru 2025; Arolygiaeth Gofal Cymru 2025). Fodd bynnag, mae'n rhy gynnar i weld a fydd yr ymrwymiad hwn yn gallu datrys yr anawsterau presennol sy'n ymwneud â nifer y plant sy'n mynd i ofal, diffyg lleoliadau addas, a'r pwysau cynyddol ar wasanaethau gofal cymdeithasol.

Yn ogystal ag amlinellu cyd-destun yr argyfwng mewn gofal, mae hefyd yn bwysig ystyried yr effeithiau ar deuluoedd a phlant pan fydd plant yn cael eu tynnu oddi wrth eu rhieni ac yn mynd i fewn i'r system ofal. Felly, mae'r adrannau canlynol yn dogfennu'r effeithiau hyn, gan ddechrau gyda throsolwg o'r ystod o ganlyniadau niweidiol y mae rhieni yn eu profi pan gânt eu gwahanu oddi wrth eu plant.

2.3 Effeithiau Achosion Gofal ar Rieni

Gan ddefnyddio data gweinyddol cysylltiedig, canfu Warner et al. (2025) fod cynnydd mewn iselder a gorbryder ymhlith rhieni yn gysylltiedig â chyfraddau cynyddol o blant yn mynd i fewn i ofal yng Nghymru. Er bod y patrymau hyn yn debygol o gael eu llywio gan bwysau cymdeithasol, economaidd a gwasanaethol ehangach, mae'n awgrymu y gall rhieni y mae eu plant yn cael eu lleoli mewn gofal statudol fod eisoes yn wynebu heriau iechyd meddwl cyn i'w plant gael eu tynnu o'u gofal.

Yn unol â hynny, gall cael plentyn yn mynd i ofal gael effeithiau dwys a pharhaol ar ei rieni, a oedd eisoes yn delio ag anghydraddoldebau, problemau iechyd ac amgylchiadau bywyd cymhleth cyn yr achosion gofal (Stevenson 2026). Fel y nodir yn yr is-adrannau canlynol, gall rhieni brofi ystod eang o effeithiau emosiynol, seicolegol, cymdeithasol, cyfreithiol ac economaidd negyddol pan fydd eu plant yn cael eu lleoli mewn gofal; ac oherwydd bod y canlyniadau hyn yn aml yn gwaethygu bregusrwydd oedd yn bodoli eisoes, gallent gyfrannu at achosion gofal ailadroddus (Broadhurst a Mason 2020; Alrouh et al. 2022).

2.3.1 Effeithiau Cyfreithiol ac Economaidd

Mae tynnu plentyn o ofal rhiant yn cael goblygiadau cyfreithiol sylweddol sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r achosion llys uniongyrchol. Un o'r canlyniadau allweddol yw creu cofnod parhaol yn y llys teulu, a all arwain at stigmateiddio cyfreithiol a dylanwadu ar ryngweithio yn y dyfodol gyda'r system lles plant (Broadhurst a Mason 2017). Gall y cofnod hwn arwain at ragfarn mewn achosion newydd, yn enwedig pan fydd rhieni yn ymddangos eto yn y llys mewn perthynas â phlentyn arall yn y dyfodol (Turnell et al. 2007; Enlander et al. 2021).

Mae rhieni yn aml yn adrodd am ddiffyg dealltwriaeth o derminoleg gyfreithiol a phrosesau cymhleth y llys, sy'n eu dieithrio ac yn rhwystro eu gallu i gymryd rhan yn y broses benderfynu mewn ffordd ystyrlon (Smeeton a Boxall 2011; Marsh a Leamon 2019). Mae natur wrthwynebus achosion gofal, lle mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn cyflwyno tystiolaeth yn erbyn rhieni ac yn canolbwyntio ar eu methiannau, yn dwysáu teimladau o anghyfiawnder ac yn gallu ail-

drawmateiddio unigolion (Enlander et al. 2021). Yn ogystal, gall anfantais economaidd gyfyngu'n sylweddol ar fynediad rhieni at gynrychiolaeth gyfreithiol o safon, yn enwedig pan fo cymorth cyfreithiol ar gyfer herio penderfyniadau neu fabwysiadu yn amodol ar brofion modd a rhinweddau. Gall hyn barhau ag anghydraddoldeb o fewn y system gyfreithiol (Enlander et al. 2021). Mae diffyg eiriolaeth i rieni hefyd wedi'i amlygu fel problem, gan fod rhieni biolegol yn adrodd nad ydynt yn cael eu clywed, nad ydynt yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau, ac nad ydynt yn derbyn y cymorth angenrheidiol i ddeall terminoleg sy'n cael ei defnyddio yn prosesau'r llys (Senedd Cymru 2023).

Y tu hwnt i'r achos uniongyrchol, gall yr hanes cyfreithiol hwn arwain at gyfyngiadau sifil sy'n rhwystro gallu rhieni i ailadeiladu eu bywydau, yn enwedig ym maes cyflogaeth (Broadhurst a Mason 2017). Er enghraifft, mae sicrhau gwaith mewn gwasanaethau gofal yn aml yn gofyn am ddatgelu gwybodaeth am ymwneud blaenorol â gwasanaethau amddiffyn plant neu'r llys teulu, ac mae llawer o gyflogwyr yn trin y math hwn o wybodaeth yn ofalus neu hyd yn oed yn mabwysiadu polisïau sy'n ffafrio ymgeiswyr heb unrhyw hanes o'r fath (Baldwin 2012).

O safbwynt economaidd, mae rhieni yn aml yn profi gostyngiadau mewn budd-daliadau lles a hawliau tai ar ôl i'w plant gael eu tynnu o'u gofal, gan waethygu anawsterau ariannol oedd eisoes yn bodoli (Broadhurst a Mason 2017, 2020). Gall rhieni bod yn dibynnu ar budd-daliadau lles (Bywaters 2016a) ac yn wynebu lleihad mewn incwm sylweddol a bygythiadau i'w lleoliad byw ar ôl i blant bod yn ei ofal amser-llawn (Broadhurst a Mason 2017). Gall y gostyngiadau hyn arwain yn uniongyrchol at ddigartrefedd neu ansefydlogrwydd tai, gan fod mesurau megis y "dreth ystafell wely" yn lleihau cymorth tai (Gibb 2015). Gall hyn orfodi rhai rhieni, yn enwedig menywod, i fyw mewn llety ansicr megis hosteli (Enlander et al. 2021), gan gynyddu'r risg o drais (Broadhurst a Mason 2017) ac anawsterau gyda chamddefnyddio sylweddau (Enlander et al. 2021).

Gall y straen a'r tristwch dwys sy'n dilyn plentyn yn cael eu tynnu o'u gofal hefyd effeithio ar allu rhiant i weithio, gan arwain at ddiweithdra ac anawsterau ariannol pellach (Neil et al. 2010). Gall mynychu gwrandawiadau llys a chydymffurfio â threfniadau cyswllt wneud cynnal cyflogaeth sefydlog yn anodd iawn, gan greu cylch o dlodi a rhwystro ymdrechion adfer (Lewis a Brady 2018). Mae'r effeithiau economaidd hyn yn ychwanegol at anfanteision cymdeithasol a oedd eisoes yn bodoli, gan fod tlodi yn ffactor cyffredin ym mywydau llawer o rieni biolegol hyd yn oed cyn i'w plant gael eu tynnu oddi wrthynt (Lewis a Brady 2018; Enlander et al. 2021). Mae'r cylch parhaus o achosion gofal ailadroddus hefyd yn gosod baich ariannol sylweddol ar wasanaethau plant a'r llysoedd, gan amlygu aneffeithlonrwydd economaidd system sy'n aml yn methu darparu cefnogaeth adsefydlu hirdymor i rieni ar ôl colli eu plant (Broadhurst a Mason 2013, 2017).

2.3.2 Effeithiau Emosiynol, Seicolegol ac Iechyd

Gall colli rôl rhiant fod yn brofiad dinistriol, gan arwain at effeithiau hirdymor ar hunaniaeth a synnwyr o bwrpas i'r rhai sy'n profi colli plentyn i'r system ofal (Broadhurst a Mason 2013, 2020). Mae mamolaeth yn aml yn rhan ganolog o hunaniaeth menywod, a gall ei cholli arwain at deimladau o wacter ac anobaith (Broadhurst a Mason 2020), a mae rhieni yn aml yn profi galar dwys hir-tymor yn dilyn tynnu plentyn o'u gofal (Stevenson 2026). Mae'r galar hwn wedi'i ddisgrifio fel "galar difreintiedig" (disenfranchised grief) (Doka 2002), gan nad yw'n cael ei gydnabod, ei gyfreithloni na'i gefnogi'n gymdeithasol gan y gymuned ehangach (Janzen a Melrose 2017). O ganlyniad, gall rhieni brofi anawsterau wrth alaru oherwydd diffyg cydymdeimlad cymdeithasol neu ganiatâd cymdeithasol i fynegi eu galar (Darlington et al. 2023; Stevenson 2026).

Gall colli plentyn fod yn arbennig o drawmatig pan fydd y plentyn yn cael ei dynnu o'r teulu drwy achosion llys gwrthwynebus sy'n datgelu manylion bywydau a methiannau'r rhieni (Smeeton a Boxall 2011; Broadhurst a Mason 2017). Gall rhieni deimlo euogrwydd a chywilydd dwys ynghylch eu methiant canfyddedig i ofalu am neu ddiogelu eu plant (Philip et al. 2021), a gall y teimladau hyn gael eu gwaethygu gan ymwybyddiaeth o farn negyddol y cyhoedd (Broadhurst a Mason 2017). Yn ychwanegol, gall rhieni brofi dicter cryf tuag at eraill, a all arwain at wrthdaro, encilio oddi wrth rwydweithiau cymorth, a colli neu difrodi berthnasoedd (Philip et al. 2021; Roberts 2021; Stevenson 2026).

Mae rhieni sy'n rhan o achosion gofal yn aml yn wynebu anghenion iechyd a gofal cymdeithasol cymhleth a oedd yn bodoli cyn eu cysylltiad â'r system (Johnson et al. 2021; Grant et al. 2022). Mae cyflyrau megis salwch meddwl difrifol ac anableddau dysgu sy'n bodoli eisoes yn gyffredin ymhlith mamau sy'n ymwneud ag achosion gofal (Griffiths 2021). Mae iechyd gwael yn aml yn gwaethygu'n sylweddol ar ôl colli plentyn, gan sbarduno dirywiad mewn cyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, yn enwedig problemau iechyd meddwl (Grant et al. 2022), a gall hyd yn oed gyfrannu at farwolaethau y gellid bod wedi'u hosgoi (de Backer et al. 2025).

Yn ogystal, mae colli plentyn yn aml yn sbarduno argyfwng seicogymdeithasol uniongyrchol, gan arwain at ostyngiad sylweddol yn llesiant meddyliol rhieni (Crawford et al. 2009 [dyfynnwyd yn Alrouh et al. 2022]; Darlington et al. 2023). Gall hyn amlygu ei hun mewn cynnydd mewn defnydd o alcohol a chyffuriau (Broadhurst a Mason 2017, 2020; Honey et al. 2019; Darlington et al. 2023), iselder a gorbryder (Roberts 2016; Brandon et al. 2017; Philip et al. 2021; Darlington et al. 2023), meddyliau hunanladdol neu geisiadau i gymryd eu bywyd eu hunain (Devaney et al. 2014; Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Honey et al. 2019; Enlander et al. 2021) a hunan-niweidio (Roberts 2016; Broadhurst a Mason 2020; Enlander et al. 2021; Philip et al. 2021; Darlington et al. 2023). Mae ymchwil wedi dangos bod rhieni sydd wedi profi colli plentyn i'r system ofal yn defnyddio gwasanaethau iechyd brys yn sylweddol fwy na grwpiau cymharol nad ydynt wedi cael y profiad hwnnw (Johnson et al. 2021). Mae hyn yn aml yn arwydd o argyfwng personol ac yn awgrymu methiant i sicrhau mynediad amserol at ofal sylfaenol neu gymorth arbenigol. Mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at yr angen critigol am ymyriadau wedi'u targedu, amserol ac wedi'u seilio ar egwyddorion sy'n ymwybodol o drawma ar gyfer rhieni. Mae hefyd yn bwysig cydnabod bod y problemau iechyd hyn wedi'u cysylltu'n agos ag anfantais economaidd-gymdeithasol ac y gallant effeithio'n sylweddol ar allu rhieni i ddarparu gofal a magwraeth i'w plant (Pearson et al. 2020; Grant et al. 2022).

2.3.3 Effeithiau Cymdeithasol a Pherthynol

Gall tynnu plentyn o ofal ei rieni arwain at ynysigrwydd cymdeithasol dwys a stigma sy'n gwahanu rhieni oddi wrth eu teuluoedd agos, eu ffrindiau a'u cymunedau. Yn aml, mae rhieni yn profi amheuaeth neu elyniaeth gan y bobl o'u cwmpas ac yn cael trafferth egluro absenoldeb eu plentyn i eraill (Broadhurst a Mason 2017). O ganlyniad, gall rhieni fabwysiadu strategaethau cuddio er mwyn osgoi cwestiynau neu farn gan eraill. Er enghraifft, gallent esgus gadael y gwaith ar amser casglu ysgol er mwyn cynnal ymddangosiad o fod yn gofalu am eu plant o hyd. Gall ymddygiadau o'r fath ddyfnhau eu hynysigrwydd ymhellach drwy eu gwahanu oddi wrth ffynonellau posibl o gefnogaeth anffurfiol (Broadhurst a Mason 2020). Gall hyn gyfrannu at brofiadau o unigrwydd dwys (Darlington et al. 2021), a all gael eu gwaethygu gan ddiffyg ymddiriedaeth mewn gweithwyr proffesiynol a'r system amddiffyn plant, oherwydd gall rhieni yn teimlo eu bod wedi cael eu

bradychu ar ôl colli eu plentyn, gan eu gwneud yn amharod i ymgysylltu â gwasanaethau neu ymddiried mewn eraill (Kenny a Barrington 2018; Colvin a Howard 2022).

At hynny, gall colli plentyn niweidio perthnasoedd personol ac agos a tharfu'n sylweddol ar rwydweithiau teuluol ehangach. Gall amodau a osodir gan Awdurdodau Lleol, megis mynnu bod rhiant yn byw ar wahân i bartner er mwyn cadw neu adennill gofal plentyn, danseilio perthnasoedd a oedd gynt yn ffynhonnell bwysig o gefnogaeth (Broadhurst a Mason 2020). Gall ailstrwythuro cyfrifoldebau rhiant yn ffurfiol, pan gaiff plant eu lleoli gyda pherthnasau, hefyd greu rhwyg o fewn teuluoedd. Mewn rhai achosion, gall rhieni gael eu hallgáu o rwydweithiau teuluol a oedd gynt yn hanfodol iddynt (Broadhurst a Mason 2020). Hyd yn oed pan ystyrir lleoliadau gofal gan berthnasau yn fwy ffafriol, gall cyfyngiadau ar gyswllt â phlant sy'n byw gyda theulu estynedig atgyfnerthu teimladau o golled, stigma ac ansicrwydd ynghylch pwy yw'r rhieni, gan eithrio rhieni ymhellach oddi wrth ffynonellau cefnogaeth deuluol (Broadhurst a Mason 2017). Gall perthnasoedd agos chwalu (Philip et al. 2021; Sobo Allen 2022), ac wrth i hyn ddigwydd, mae tadau yn aml yn cael eu anghofio yn ystod prosesau cynllunio gofal (Philip et al. 2020). Mae'r effaith gronnol hon o adfyd cymdeithasol a pherthynol, ynghyd ag anfanteision blaenorol, yn gwneud y broses o ymdopi â galar a cholled yn arbennig o heriol i rieni (Broadhurst a Mason 2020).

2.3.4 Effeithiau Rhyng-genedlaethol ac Ailadroddus

Mae natur ailadroddus colli plant yn bryder sylweddol, gan fod rhieni sydd wedi colli plentyn i'r system ofal yn aml yn wynebu colli plant pellach yn y dyfodol (Alrouh et al. 2020; Alrouh et al. 2022). Canfu Alrouh a chydweithwyr (2022) fod tua un o bob pedair menyw yng Nghymru a Lloegr mewn perygl o ddychwelyd i'r llys o fewn deng mlynedd i'w hachos gofal cyntaf. Yn ogystal, mae'r cyfnodau rhwng achosion yn aml yn rhy fyr i rieni allu gwella o anawsterau megis problemau iechyd meddwl neu gaethiwed (Alrouh et al. 2020). Mae sylfaen dystiolaeth sylweddol yn dangos natur rhynggenhedlaethol colli plant, yn enwedig ymhlith mamau sydd eu hunain wedi profi bod yn gofal (Winterburn 2015). Er enghraifft, canfu Doebler et al. (2024) fod 17% o famau â phrofiad o ofal, sef tua un o bob chwech, wedi cael eu plant eu hunain wedi'u lleoli mewn gofal. Mae plant mamau sydd â phrofiad o fod yn gofal yn fwy tebygol o gael eu symud oddi wrth eu rhieni yn ystod eu dyddiau neu fisoedd cyntaf o fywyd, ac maent yn fwy tebygol o gael eu lleoli y tu allan i'w rhwydweithiau teuluol neu gael eu mabwysiadu (Doebler et al. 2024). O ganlyniad, mae rhieni a oedd eu hunain mewn gofal yn wynebu risg sylweddol uwch o golli eu plant i'r system ofal (Bilson a Bywaters 2020).

2.3.5 Bylchau Systemig a Pholisi

Er gwaethaf yr effeithiau dwys a pharhaol a brofir gan rieni yn dilyn colli plentyn i'r system ofal, nid oes ar hyn o bryd unrhyw ofyniad statudol i ddarparu cymorth adsefydlu wedi'i deilwra i rieni ar ôl i'w plentyn gael ei dynnu o'u gofal (Alrouh et al. 2020; Bilson a Bywaters 2020). Mae'r system amddiffyn plant yn tueddu i ganolbwyntio ar adnabod a rheoli risg, ac mae'n bosibl nad yw dulliau sy'n seiliedig ar gryfderau yn cydnabod yn ddigonol y gwahaniaethau rhwng profiadau mamau a thadau. O ganlyniad, gall yr heriau penodol sy'n wynebu dynion gael eu hanwybyddu (Brandon et al. 2017; Philip et al. 2021). Mae ymchwil wedi awgrymu bod cynnwys tadau yn aml yn cael ei ohirio yn ystod achosion gofal, ac y gall diffyg chwilfrydedd proffesiynol ynghylch eu bywydau a'u hamgylchiadau ehangach gyfyngu ar effeithiolrwydd ymgysylltu ac asesu (Brandon et al. 2017; Sobo Allen 2022).

Yn ogystal, mae polisïau cyni a thoriadau i wasanaethau ataliol wedi arwain at fuddsoddiad annigonol mewn cefnogi teuluoedd i fynd i'r afael â'u hanghenion economaidd-gymdeithasol ac iechyd sylfaenol (Bilson a Bywaters 2020; Bywaters et al. 2020). Mae diffyg data systematig am amgylchiadau rhieni hefyd yn rhwystro dealltwriaeth lawn o'u hanghenion ac yn cyfyngu ar ddatblygu ymyriadau effeithiol (Bywaters et al. 2016b). Mae ymyriadau llwyddiannus angen ystyried trawma yn seiliedig ar berthnasoedd, amlddisgyblaethol, sy'n canolbwyntio ar y teulu, a hirdymor ei natur er mwyn torri cylchoedd o adfyd, colled ac ailadrodd achosion gofal (Johnson et al. 2021; Grant et al. 2022; de Backer et al. 2025).

Yn aml, nid yw rhieni sydd wedi colli plentyn i'r system ofal yn derbyn cefnogaeth briodol gan wasanaethau oherwydd bod y gwasanaethau hynny wedi'u cynllunio'n bennaf o amgylch anghenion y plentyn yn hytrach nag anghenion y rhiant (Devaney et al. 2024). Ceir rhai gwasanaethau arbenigol sy'n ceisio mynd i'r afael â'r bwlch hwn. Un enghraifft yw Reflect Cymru, sy'n darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i fenywod a'u partneriaid sydd wedi profi colli plentyn yn orfodol ac yn barhaol (Roberts 2018; Stevenson 2026). Fodd bynnag, nid yw gwasanaethau o'r fath yn cyrraedd pob rhiant sydd wedi profi colli plentyn. Yn ogystal, mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn gweithredu ar gam llawer cynharach yn nhaith y teulu, gyda'r nod penodol o atal gwahanu rhwng rhieni a phlant rhag digwydd yn y lle cyntaf.

Wedi sefydlu'r effeithiau niweidiol sylweddol y gall colli plentyn eu cael ar rieni, mae'r adran nesaf yn troi ei sylw at yr heriau y mae plant a phobl ifanc yn eu hwynebu o fewn y system ofal.

2.4 Effeithiau Achosion Gofal ar Blant a Phobl Ifanc

Pan fo plentyn mewn perygl uniongyrchol o niwed sylweddol, maent yn cael eu tynnu oddi wrth eu rhieni neu ofalwyr eraill a'u lleoli yng ngofal Awdurdod Lleol. Mae'r lleoliadau hyn yn angenrheidiol er mwyn diogelu plant, ac mae nifer o blant yn cyflawni canlyniadau cadarnhaol, a ddiffinnir gan leoliadau sefydlog ac ymgysylltiad cadarnhaol ag addysg (Burch et al. 2018). Fodd bynnag, mae plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru yn parhau i wynebu heriau sylweddol. Fel y dangosir yn yr is-adrannau canlynol, gall profiad o ofal gael effeithiau hirdymor ar lesiant, addysg, cyflogaeth, sefydlogrwydd tai a llwybrau bywyd yn y dyfodol.

2.4.1 Canlyniadau Iechyd Meddwl a Thrawma

Mae amcangyfrifon o nifer yr anhwylderau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc sydd mewn gofal yn amrywio'n sylweddol, o 1% i 82% (Cummings a Shelton 2024). Serch hynny, mae ymchwil wedi dangos yn gyson fod pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn profi iechyd meddwl gwaeth na'r boblogaeth gyffredinol (Ford et al. 2007), ac mae eu hanawsterau emosiynol ac ymddygiadol yn aml yn cael eu deall fel canlyniadau sy'n gysylltiedig â thrawma (Mendes, Baidawi a Snow 2014).

Yn ôl astudiaeth gan Karatekin et al. (2018), roedd pobl ifanc a oedd wedi profi camdriniaeth fwy na dwywaith a hanner yn fwy tebygol na'u cyfoedion tebyg o gael diagnosis o salwch meddwl. Mae pobl ifanc sydd wedi bod mewn gofal yn fwy tebygol na'r boblogaeth gyffredinol o brofi anhwylderau hwyliau, gorbryder a hunanladdoldeb (Karatekin et al. 2018), ac maent hefyd yn fwy tebygol o gael nifer o ddiagnosisau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl (Keeshin et al. 2014). Maent hefyd yn profi cyfraddau uchel o anhwylder ymddygiad ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) (Cummings a Shelton 2024). Yn ogystal, mae Gomez et al. (2015) yn adrodd bod cyfraddau

Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ymhlith pobl ifanc sy'n gadael gofal ddwywaith mor uchel â'r rhai a geir ymhlith cyn-filwyr rhyfel Americanaidd.

Gall iechyd meddwl gwael gael nifer o ganlyniadau pellach, gan gynnwys ymddygiadau megis hunan-niweidio (Wadman et al. 2018) a defnyddio alcohol neu gyffuriau fel modd o geisio ymdopi â symptomau trawma cymhleth (Mendes, Baidawi a Snow 2014). Mae cyfradd ceisiadau hunanladdiad ymhlith pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal fwy na phedair gwaith yn uwch nag ymhlith pobl ifanc heb brofiad o ofal (Evans et al. 2017). Canfu astudiaeth hydredol yn y Deyrnas Unedig hefyd fod unigolion a oedd wedi bod mewn gofal yn profi cyfraddau uwch o farwolaeth hyd at 42 mlynedd yn ddiweddarach yn eu bywydau, gyda'r risg uwch hon yn gysylltiedig â hunan-niweidio, damweiniau, a ffactorau iechyd meddwl ac ymddygiadol eraill (Murray et al. 2020).

Cafodd pandemig Covid-19 effeithiau ychwanegol ar iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc â phrofiad o ofal. Mae astudiaethau yng Ngogledd Iwerddon, Iwerddon a Chymru wedi adrodd am lefelau uwch o drallod seicolegol a phroblemau iechyd meddwl yn fwy amlwg yn ystod y cyfnod hwn (Kelly et al. 2020; Roberts et al. 2021a, 2021b; Gilligan et al. 2022). Yng Nghymru, canfu astudiaeth a ymchwiliodd i safbwyntiau pobl ifanc, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol fod rhwystrau i gael cymorth iechyd meddwl a llesiant cyn ac ar ôl y pandemig. Roedd y rhain yn cynnwys diffyg ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau oedd ar gael ac anawsterau wrth gael mynediad at gymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein (Mannay et al. 2022a; Evans et al. 2023; Stabler et al. 2024).

2.4.2 Addysg a Chyflogaeth

Mae pobl ifanc sy'n derbyn gofal yn aml yn profi anfanteision addysgol sylweddol sy'n effeithio ar eu cyrhaeddiad a'u llwybr bywyd ehangach (Mannay et al. 2015; Bayfield 2023). Mae bwlch parhaus mewn cyrhaeddiad addysgol ar draws pob Cyfnod Allweddol yng Nghymru a Lloegr a mae'n ehangu, gyda phlant sy'n derbyn gofal yn cyflawni canlyniadau addysgol sylweddol waeth na'u cyfoedion sydd ddimf mewn gofal (Bayfield 2023). Er enghraifft, nododd Mannay et al. (2017) dim ond 18% o blant mewn gofal yng Nghymru a gyflawnodd bum TGAU gradd A*-C yn 2015 (gan gynnwys Cymraeg neu Saesneg a mathemateg), o gymharu â 58% o'r boblogaeth myfyrwir. Mae'r bwlch hwn yn cael ei waethygu gan ansefydlogrwydd lleoliadau a symudiadau ysgol aml, sydd wedi'u nodi fel rhwystrau mawr i lwyddiant addysgol (Mannay et al. 2015; Clemens et al. 2018).

Mae plant sy'n profi mwy o leoliadau yn tueddu i gyflawni canlyniadau TGAU is, ac mae lleoliadau tymor byr yn parhau'n gyffredin, gan arwain at wersi a gollir, anawsterau wrth ffurfio ffrindiau, a heriau parhaus wrth geisio dal i fyny (Mannay et al. 2015). Mae llawer o bobl ifanc mewn gofal preswyl hefyd yn adrodd am ddiffyg diddordeb gan weithwyr gofal yn eu haddysg, ynghyd â diffyg adnoddau dysgu hanfodol megis llyfrau, cyfrifiaduron a mannau tawel i astudio, golyfir bod cwblhau gwaith cartref a dysgu'n parhaus yn anodd (Davey 2006). Yn ogystal, nid yw pob gofalwr maeth wedi'i baratoi i ddarparu'r lefel o gymorth academaidd sydd ei hangen (Mannay et al. 2015).

Mae'r amgylchedd addysgol a natur y cymorth sydd ar gael atgyfnerthu'r anghydraddoldebau hyn ymhellach. Mae plant sy'n derbyn gofal yn fwy tebygol o fynychu ysgolion sy'n perfformio'n isel ac ysgolion arbenigol ar gyfer anghenion addysgol ychwanegol, neu lleoliadau addysgol eraill lle mae canlyniadau addysgol yn waeth (Mannay et al. 2015). Mae canran uchel o blant mewn gofal yn cael eu hadnabod fel rhai sydd ag Anghenion Addysgol Arbennig, ond mae'r cymorth a ddarperir yn aml yn annigonol neu'n cael ei gamddeall, gan arwain at ganlyniadau gwaeth nag ar gyfer plant eraill sydd hefyd ag anghenion addysgol ychwanegol (Cassen a Kingdon 2007). Mae ymchwil hefyd

wedi dangos bod rhai ysgolion yn amharod i dderbyn plant sy'n derbyn gofal, bod cyfraddau gwaharddiadau'n uchel, ac y gall diffyg capasiti mewn ysgolion arwain at oedi wrth ddarparu cymorth ar gyfer anghenion addysgol arbennig ac anableddau (Harrison et al. 2026).

Mae disgwyliadau isel a stigmateiddio yn ffactorau ychwanegol sy'n effeithio ar bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (Bayfield 2023). Mae llawer yn adrodd eu bod yn cael eu gweld yn gwahanol gan gyfoedion ac athrawon ac yn derbyn negeseuon sy'n awgrymu eu bod yn debygol o fethu neu problemau (Mannay et al. 2015; Mannay et al. 2019). Gall hyn arwain at sefyllfaoedd lle mae athrawon a gofalwyr yn dangos trugaredd neu oddefgarwch gormodol, gan dybio bod angen cymorth ychwanegol arnynt a pheidio â'u herio'n academaidd (Mannay et al. 2017). Gall y safbwynt hwn gyfyngu ar eu cyfleoedd i gyflawni eu potensial addysgol llawn. Mae cyfarfodydd a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â gofal yn ystod y diwrnod ysgol hefyd yn gallu amharu ar addysg ac achosi cywilydd i rai pobl ifanc, yn enwedig pan gynhelir y cyfarfodydd hyn mewn mannau amlwg o fewn yr ysgol (Mannay et al. 2015; Mannay et al. 2019). Ar ben hynny, mae anghydfodau rhwng awdurdodau lleol ynghylch ariannu trefniadau addysgol fel trafnidiaeth yn achosi oedi pellach i addysg plant ac yn niweidio eu hunan-barch (Mannay et al., 2015).

Er bod gan lawer o bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal ddyheadau tebyg i'w cyfoedion o ran gyrfaoedd ac addysg uwch (Henderson et al. 2016), maent yn aml yn llai hyderus ynghylch eu gallu i gyflawni'r nodau hynny (DCSF 2010). Yn aml, mae cyngor gyrfaoedd yn brin neu'n cael ei ddarparu ar lefel rhy isel, gan gyfyngu ar eu disgwyliadau a'u cyfleoedd (Mannay et al. 2015). Mae cyfran is o bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cymryd rhan mewn addysg uwch, gydag oddeutu 6% yn mynychu sefydliadau addysg uwch o gymharu â thua 43% o'r boblogaeth gyffredinol (Evans 2024). Fodd bynnag, efallai nad yw'r ffigurau hyn yn cynnwys y rhai sy'n dychwelyd i addysg yn ddiweddarach mewn bywyd (Brady a Gilligan 2019). Gall y rhai sy'n mynd ymlaen i addysg uwch wynebu heriau ychwanegol, gan gynnwys diffyg gwybodaeth am y system addysg uwch, cyfyngiadau ariannol a rhwydweithiau cymorth llai (Geiger a Beltran 2017; Harrison a Waller 2018; Brady a Gilligan 2019; Evans 2024).

Ar ôl graddio, mae llawer yn wynebu colli cefnogaeth yr Awdurdod Lleol, a all ddod i ben yn 21 neu 25 oed, gan greu ansicrwydd ariannol a gorfodi nhw i fynd nol i lefydd efo hen cysylltiadau negyddol neu cyfleoedd cyflogaeth cyfyngiedig (Baker 2024). Mae graddedigion sydd â phrofiad o ofal hefyd yn llai tebygol o ennill graddau uchaf ac, er eu bod yn fwy tebygol o ddilyn astudiaethau ôl-raddedig, maent yn llai tebygol o wneud hynny mewn sefydliadau o fri uchel (Baker et al. 2022). Wrth adael addysg, mae llawer o ofalwyr sy'dd a phrofiad o ofal yn wynebu anawsterau economaidd ac anawsterau wrth gael e'u cyflogi (Courtney et al. 2011; Melkman a Benbenishty 2018; Evans 2026). Mae incwm cyfartalog pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal hefyd yn is na'u cyfoedion heb brofiad o ofal (Berzin, Rhodes a Curtis 2011), ac mae cyfraddau diweithdra a than-gyflogaeth yn uchel o'i gymharu a cyfoedion o'r un oedran o gefndiroedd difreintiedig eraill (Kovarikova 2017).

Yn dilyn astudiaeth Mannay et al. (2015) ar addysg plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yng Nghymru, datblygodd Llywodraeth Cymru nifer o strategaethau a dogfennau canllaw i fynd i'r afael â rhai o'r rhwystrau a'r anghydraddoldebau hyn (Llywodraeth Cymru 2016; 2017a; 2017b). Fodd bynnag, canfu Lowthian et al. (2026), wrth archwilio llwybrau a chanlyniadau addysgol dros gyfnod o 16 mlynedd, fod plant â phrofiad o ofal a enwyd yng Nghymru rhwng 2000 a 2003 yn cyflawni canlyniadau addysgol is erbyn 11 oed o gymharu â phlant eraill yng Nghymru. Roedd plant efo profiadau tymor byr o ofal hefyd yn fwy tebygol o gael eu gwahardd neu atal o'r ysgol, symud ysgol neu brofi tlodi ar lefel y cartref, sef ffactorau a oedd yn cyfrannu at gyrhaeddiad is erbyn 16 oed

(Lowthian et al. 2026). Gall y problemau parhaus hyn yn eu llwybrau addysgol gael effaith sylweddol ar gyfleoedd a chanlyniadau pobl sydd â phrofiad o ofal yn ddiweddarach yn eu bywydau.

2.4.3 Tai ac Ansefydlogrwydd Preswyl

Mae pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn aml yn wynebu anawsterau wrth sicrhau tai sefydlog a fforddiadwy wrth bontio i fyw'n annibynnol (Berzin, Rhodes a Curtis 2011). Er enghraifft, maent yn profi cyfraddau sylweddol uwch o ddigartrefedd (Mendes, Baidawi a Snow 2014; Melkman a Benbenishty 2018; Lalonde et al. 2020), ac mae amcangyfrifon o ddigartrefedd ymhlith pobl ifanc a fu gynt mewn gofal maeth yn amrywio rhwng 22% a 37% (Berzin, Rhodes a Curtis 2011). Hyd yn oed pan nad ydynt yn ddigartref, mae llawer yn profi ansefydlogrwydd tai sylweddol (Berzin, Rhodes a Curtis 2011; Kovarikova 2017; Lalonde et al. 2020), a nodweddir gan symudiadau lluosog rhwng llety, troi allan o eiddo, dibyniaeth ar aros dros dro gyda ffrindiau neu berthnasau, a gorfod chwilio am opsiynau tai rhatach (Curry a Abrams 2015). Mae oedolion a oedd mewn gofal maeth yn fwy tebygol o fyw mewn cymdogaethau sydd â lefelau uwch o dlodi (Berzin, Rhodes a Curtis 2011). Mae nifer o ffactorau'n cynyddu'r risg o ddigartrefedd ar ôl gadael gofal, gan gynnwys patrwm o redeg i ffwrdd o ofal, lleoliad mewn gofal grŵp, a hanes o gamdriniaeth gorfforol (Kovarikova 2017). Yn ogystal, gall opsiynau tai fod yn fwy cyfyngedig i bobl ifanc sydd ag anghenion ychwanegol neu broblemau camddefnyddio sylweddau (Curry a Abrams 2015).

2.4.4 Cysylltiad â'r System Cyfiawnder Troseddol

Mae pobl sy'dd a profiad o ofal wedi'u gorgynrychioli'n sylweddol yn y system gyfiawnder, gan ddangos lefelau uwch o ymwneud â'r system o gymharu â'r boblogaeth gyffredinol (Mendes, Baidawi a Snow 2014). Mae pobl ifanc sy'n derbyn gofal yn cael eu cadw yn y ddalfa ar gyfraddau uwch na'r rhai nad ydynt wedi bod mewn gofal (Kovarikova 2017), er bod tystiolaeth gyfyngedig yn aml yn awgrymu eu bod yn cyflawni troseddau'n amlach neu'n fwy difrifol na'u cyfoedion (Lee et al. 2015). Wrth bennu dedfrydau, mae barnwyr yn aml yn ystyried hanes unigolyn o ymwneud â gwasanaethau amddiffyn plant. Gall hyn olygu bod pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn fwy tebygol o gael eu hanfon i gyfleusterau cadw neu raglenni preswyl na chyfoedion nad oes ganddynt brofiad o ofal (Lee et al. 2015; Kovarikova 2017).

2.4.5 Pontio, Cymorth Cymdeithasol a Bod yn Rhiant

Mae Arnett (2000) yn cynnig y cysyniad o “oedolaeth sy'n datblygu”, cyfnod sy'n rhoi mwy o ddewis a chyfleoedd i unigolion arbrofi â'u hunaniaeth, eu perthnasoedd a'u gyrfaoedd. Fodd bynnag, mae'r safbwynt hwn yn methu â chydnabod amrywiaeth profiadau pobl ifanc a'r anghydraddoldebau y mae pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn gorfod eu hwynebu (Roberts et al. 2021). Mae pontio pobl sy'n gadael gofal i oedolaeth yn aml yn sydyn ac yn cael ei nodweddu gan heriau perthynol a diffyg y cymorth ariannol ac emosiynol y mae llawer o bobl ifanc yn dibynnu arno yn ystod y cyfnod pontio pwysig hwn (Courtney a Dworsky 2006; Lalonde et al. 2020). Er enghraifft, ystyriodd Stein (2019, t. 400) arferion ar draws 11 o wledydd Ewropeaidd a chanfod fod mwyafrif y bobl ifanc yn gadael gofal erbyn 18 oed, gyda'r pontio'n fwy "cyflyme, cywasgedig a llinol", heb unrhyw gyfle i ddychwelyd i ofal eu rhieni corfforaethol os oedd y penderfyniadau cychwynnol yn profi'n broblemus.

Yng Nghymru, mae deddfwriaeth yn darparu bod cymorth gan y wladwriaeth ar gael i bobl sy'n gadael gofal hyd at 21 oed, neu hyd at 25 oed i'r rhai sydd mewn addysg neu hyfforddiant (Llywodraeth Cymru 2018), ac mae “darpariaethau megis y cynllun ‘Pan Fydda i'n Barod’ yn ceisio

gwrthsefyll anfanteision o'r fath drwy gefnogi pobl ifanc i aros gyda'u gofalwyr maeth ar ôl cyrraedd 18 oed" (Roberts et al. 2021, t. S81). Fodd bynnag, wrth adael gofal, mae llawer o oedolion ifanc yn cael eu gadael â rhwydweithiau cymdeithasol tameidiog ac adnoddau cymorth cyfyngedig (Perry 2006; Melkman a Benbenishty 2018), a gallant brofi unigrwydd ac ynysigrwydd dwys (Kovarikova 2017). Mae pobl sy'dd a phrofiad o ofal yn llai tebygol na'u cyfoedion o allu dychwelyd i gartref eu rhieni (Berzin, Rhodes a Curtis 2011) ac yn aml disgwylir iddynt fyw'n annibynnol yn rhy gynnar (Batsche et al. 2014). Mewn astudiaethau ansoddol, mae pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal hefyd wedi adrodd eu bod yn teimlo'n annigonol eu paratoad ar gyfer bywyd ar ôl gofal, ac mae darparwyr gwasanaethau wedi cytuno nad yw'r system ofal yn rhoi digon o bwyslais ar addysgu'r sgiliau bywyd angenrheidiol (Lalonde et al. 2020).

Yn ogystal, mae pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn profi cyfraddau uwch o feichiogrwydd cynnar a bod yn rhiant yn ifanc (Kovarikova 2017). Mae hyn yn arwyddocaol gan fod rhieni ifanc yn aml yn wynebu naratifau o stigma a bai, yn ogystal â lefelau dwys o oruchwyliaeth o'u harferion rhianta (Brady a Brown 2013; Mannay et al. 2018). I bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal ac sy'n dod yn rhieni, mae'r ffurfiau hyn o farnu ac oruchwylio yn fwy dwys fyth. Yn aml, nid oes ganddynt y rhwydweithiau cymorth na'r gefnogaeth y gall rhieni eraill ei chael gan eu teuluoedd (Roberts 2017, 2019). Gall beichiogrwydd cynnar hefyd fod yn gysylltiedig â thynnu plant oddi wrth eu rhieni ac ag achosion gofal rhynggenhedlaethol ac ailadroddus, a drafodwyd yn adran 2.3.4.

2.5 Crynodeb o'r Bennod

Mae'r bennod hon wedi ystyried tirwedd gofal cymdeithasol a'r llenyddiaeth sy'n tynnu sylw at 'argyfwng mewn gofal', sy'n gysylltiedig â'r niferoedd cynyddol o blant yn mynd i mewn i ofal, problemau'n ymwneud â diffyg lleoliadau gofal addas, prinder recriwtio ac anawsterau wrth gadw gofalwyr, a'r pwysau llethol ar y gweithlu gofal cymdeithasol. Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddileu elw preifat o ofal plant hefyd yn codi cwestiynau ynghylch capasiti parhaus a ble y bydd plant yn cael eu lleoli wrth ddod i mewn i'r system ofal. Mae'r bennod hon hefyd wedi dogfennu effeithiau gwahanu a'r canlyniadau niweidiol posibl i rieni ac i blant a phobl ifanc mewn perthynas â'u hiechyd a'u llesiant meddyliol, eu haddysg a'u trywyddau bywyd.

Er ei bod yn angenrheidiol i rai plant ddod i mewn i'r system ofal oherwydd risg o niwed sylweddol, mae hefyd yn bwysig symud i ffwrdd oddi wrth ddibyniaeth ar ymyrraeth mewn argyfwng ac ystyried ymyriadau cynharach a all atal mynediad i ofal y gellid ei osgoi a gwahanu diangen. O fewn y cyd-destun a drafodwyd yn y bennod hon y mae gwasanaethau ar ymyl gofal wedi dod yn fwy canolog i bolisi ac ymarfer. Mae tystiolaeth o lenyddiaeth arolygu ac adolygu yn awgrymu cefnogaeth gref ymhlith rhieni biolegol a gweithwyr proffesiynol fel ei gilydd i wasanaethau sy'n gweithio'n ddwys gyda theuluoedd i fynd i'r afael â heriau megis trais domestig, problemau iechyd meddwl, ac effeithiau ehangach tlodi (Senedd Cymru 2023a).

Deallir yn eang bod cymorth o'r fath yn rhan annatod o leihau nifer y plant sy'n mynd i mewn i ofal, yn hytrach na dim ond rheoli risg unwaith y bydd trothwyon ar gyfer eu symud wedi'u cyrraedd (Senedd Cymru 2023b). Yn bwysig, mae adroddiadau ansoddol yn dangos bod rhai mamau wedi gallu cael eu plant yn ôl i'w gofal yn dilyn cymorth wedi'i dargedu, tra bod eraill wedi gallu cadw gofal plant dilynol, gan ddangos potensial ymyriadau ataliol i amharu ar batrymau o symud plant dro ar ôl tro (Senedd Cymru 2023b).

Mae rhaglenni fel Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi'u cynllunio i gefnogi teuluoedd 'ar ymyl gofal' drwy ymyrraeth ddwys wedi'i thargedu, gyda'r nod penodol o leihau nifer y plant sy'n mynd i mewn i ofal a gwella canlyniadau drwy gryfhau gallu teuluoedd yn hytrach na throi'n ddiofyn at leoliadau gofal (Y Rhwydwaith Maethu d.d.; Llywodraeth Cymru 2025b). Felly, fel cefndir i ddatblygiad rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, bydd y bennod ganlynol, Pennod Tri – Ymyriadau Ataliol i Theuluoedd, yn ystyried ymyriadau cynharach sydd wedi'u rhoi ar waith gyda'r nod o gefnogi teuluoedd ac atal plant rhag mynd i mewn i'r system ofal pan ellid osgoi hynny.

3 Ymyriadau Ataliol i Deuluoedd

3.1 Cyflwyniad

Amlinellodd y bennod flaenorol y pwysau ar y gweithlu gofal cymdeithasol, y nifer uchel o blant sy'n mynd i fewn i ofal, a'r anawsterau sy'n gysylltiedig â sicrhau lleoliadau gofal addas, sydd wedi cyfrannu at “argyfwng mewn gofal”; yn ogystal ag ysteried yr effeithiau ar rieni pan gaiff eu plant eu tynnu o'u gofal, ynghyd â'r canlyniadau posibl dros gwrs bywyd i blant, pobl ifanc ac oedolion sydd â phrofiad o ofal. Daeth Pennod Dau i ben drwy bwysleisio pwysigrwydd ystyried gwasanaethau ac ymyriadau sy'n gallu cefnogi teuluoedd “ar ymyl gofal” drwy strategaethau wedi'u targedu, a all wella canlyniadau drwy gryfhau galluedd teuluoedd a lleihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn mynd i mewn i'r system ofal.

Mae'r bennod hon yn adrodd ar adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad o ymyriadau ar gyfer teuluoedd sy'n ymwneud â gwasanaethau amddiffyn plant, gan nodi rhai o'r tebygrwydd rhwng yr astudiaethau a adolygwyd ac elfennau o raglen Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yna mae'n cyflwyno rhaglen Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, yng Ngogledd Iwerddon ac yn myfyrio ar ganfyddiadau ac argymhellion dau werthusiad o'r rhaglen honno, ynghyd â'u perthnasedd i'r gwaith cyfatebol gyda theuluoedd yng nghyd-destun Cymru.

3.2 Adolygiad o Ymyriadau Seicogymdeithasol i Deuluoedd

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar waith Oliviera a chydweithwyr (2025), a gynhaliodd drosolwg diweddar o'r llenyddiaeth allweddol yn y maes hwn. Cynhaliodd Oliviera et al. (2025) adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad, gan archwilio ymyriadau seicogymdeithasol ar gyfer teuluoedd â phlant ifanc o enedigaeth hyd at bump oed a oedd yn ymwneud â gwasanaethau amddiffyn plant. Nod yr adolygiad oedd gwerthuso “effeithiolrwydd ymyriadau seicogymdeithasol a ddarperir i'r teuluoedd hyn wrth leihau'r risg o niwed, gwella ansawdd rhianta, a chefnogi gweithrediad rhieni” (Oliviera et al. 2025, t.1). Roedd yr adolygiad yn cynnwys chwiliad systematig o gronfeydd data i nodi treialon rheoledig ar hap a gyhoeddwyd rhwng 1990 a 2024. Aseswyd yr astudiaethau cymwys am risg o ragfarn gan ddefnyddio'r Revised Cochrane Risk-of-Bias Tool, a chafodd pymtheg treial rheoledig ar hap (n = 2,232 o deuluoedd) eu cynnwys yn yr adolygiad.

Mae adolygiad Oliviera et al. (2025) yn dangos bod rhaglenni yn tueddu i gael effeithiau cryfach ar brosesau rhianta a pherthnasoedd rhwng rhiant a phlentyn nag ar leihau camdriniaeth ei hun (Bernard et al. 2012; Barlow et al. 2019; Oxford et al. 2016). Mae cyfran sylweddol o'r sylfaen dystiolaeth wedi'i seilio ar ddamcaniaeth ymlyniad, sy'n ystyried perthnasoedd gofalu cynnar yn ganolog i ddatblygiad cymdeithasol-emosiynol plant a'u gwydnwch (Bowlby 1969). Mae ymyriadau megis *Attachment and Biobehavioral Catch-up* ac *Infant-Parent Psychotherapy* yn targedu ymatebolrwydd gofalwyr a'u gallu i fyfyrio ar berthnasoedd yn benodol. Mae astudiaethau wedi dangos gwelliannau sylweddol mewn trefniadaeth ymlyniad, diogelwch ymlyniad a sensitifrwydd rhieni ymhlith teuluoedd sy'n ymwneud â systemau amddiffyn plant (Cicchetti et al. 2006; Moss et al. 2011; Bernard et al. 2012). Yn yr un modd, mae rhaglenni sy'n seiliedig ar berthnasoedd ac adborth fideo, gan gynnwys *Promoting First Relationships* a'r *Attachment Video-Feedback Intervention*, yn defnyddio dysgu arsylwadol a deialog fyfyriol i gefnogi rhieni i adnabod ac ymateb i giwiau emosiynol plant. Mae tystiolaeth yn dangos gwelliannau mewn sensitifrwydd rhieni ac ansawdd rhyngweithio rhwng rhiant a phlentyn (Oxford et al. 2016; Eguren et al. 2023).

Ochr yn ochr â dulliau sy'n seiliedig ar ymlyniad (attachment-based), roedd nifer o'r ymyriadau yn tynnu ar ddamcaniaethau ymddygiadol a dysgu cymdeithasol, sy'n pwysleisio rôl modelu, atgyfnerthu ac ennill sgiliau mewn ffordd strwythuredig wrth lunio ymddygiadau rhianta (Bandura 1977). Mae rhaglenni rhianta megis *Parent-Child Interaction Therapy* a *SafeCare* yn canolbwyntio ar addysgu strategaethau rhianta cadarnhaol, sgiliau disgyblu a chyfathrebu rhwng rhiant a phlentyn drwy hyfforddi ac ymarfer. Mae gwerthusiadau o'r ymyriadau hyn yn adrodd am welliannau mewn ymddygiadau rhianta a welwyd ac mewn ymatebolrwydd rhieni, gan awgrymu y gall dulliau sy'n canolbwyntio ar ymddygiad wella cymhwysedd rhianta yn effeithiol ymhlith teuluoedd risg uchel (Whitaker et al. 2020; Villodas et al. 2021; Skowron et al. 2024). Yn yr un modd, mae rhaglen *Reminiscing and Emotion Training* yn targedu gallu rhieni i drafod emosiynau gyda'u plant, gan hyrwyddo cyfathrebu emosiynol cefnogol sy'n gysylltiedig â gwell rheoleiddio emosiynol ymhlith plant a phrosesau ymlyniad cryfach (Valentino et al. 2019).

Fodd bynnag, er gwaethaf y newidiadau cadarnhaol hyn mewn canlyniadau rhianta agos, mae'r dystiolaeth bod ymyriadau o'r fath yn lleihau camdriniaeth plant neu ail-ymwneud â gwasanaethau amddiffyn plant yn parhau'n anghyson. Mae gwerthusiadau ar raddfa fawr o raglenni ymweld â'r cartref a rhaglenni lles plant, gan gynnwys *Healthy Families New York*, ymyriadau ymweld cartref gan nyrsys, a *Sobriety Treatment and Recovery Teams*, yn adrodd am ostyngiadau cyfyngedig neu anarwyddocaol mewn adroddiadau swyddogol o gamdriniaeth (MacMillan et al. 2005; Lee et al. 2018; Hall et al. 2021). Mewn rhai achosion, ymddengys fod yr effeithiau'n dibynnu ar ffactorau cyd-destunol. Er enghraifft, gwelwyd gostyngiadau mewn atgyfeiriadau pellach at wasanaethau amddiffyn plant yn unig ymhlith teuluoedd nad oeddent wedi bod yn rhan o'r system o'r blaen neu lle nad oedd rhieni'n adrodd am iselder clinigol arwyddocaol (Jonson-Reid et al. 2018). Mae ymyriadau sy'n targedu camddefnyddio sylweddau gan rieni, megis *Parenting Under Pressure* a *Family Behaviour Therapy*, yn dangos gwelliannau yng ngweithrediad rhieni, rheoleiddio emosiynol a chanlyniadau sy'n ymwneud â defnyddio sylweddau, ond unwaith eto dim ond tystiolaeth gyfyngedig sydd o ostyngiadau uniongyrchol mewn risg camdriniaeth (Donohue et al. 2014; Barlow et al. 2019).

Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu, er bod ymyriadau seicogymdeithasol yn gallu gwella mecanweithiau sy'n gysylltiedig â risg camdriniaeth yn ystyrlon, megis sensitifrwydd rhieni, rheoleiddio emosiynol a chymhwysedd rhianta, mae trosi'r newidiadau hyn yn ostyngiadau mewn camdriniaeth neu esgeulustod yn llawer llai sicr. Gall hyn adlewyrchu natur aml-haenog risg camdriniaeth, sy'n cael ei llywio nid yn unig gan ymddygiad rhianta ond hefyd gan ffactorau strwythurol megis tlodi, anawsterau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau ac ynysigrwydd cymdeithasol (Belsky 1993). O ganlyniad, efallai na fydd ymyriadau rhianta yn unig yn ddigonol i fynd i'r afael â'r cyd-destunau ecolegol ehangach lle mae gwasanaethau amddiffyn plant yn ymwneud â theuluoedd. Mae Oliviera et al. (2025) yn awgrymu y gallai ymchwil yn y dyfodol elwa ar integreiddio ymyriadau perthynol â chymorth strwythurol ehangach, ynghyd â defnyddio treialon mwy a methodolegol gyson sy'n gallu adnabod newidiadau mewn canlyniadau sy'n ymwneud â chamdriniaeth.

Er gwaethaf y canfyddiadau addawol mewn perthynas â chanlyniadau rhianta, mae nifer o gyfyngiadau methodolegol yn cyfyngu ar gryfder y casgliadau y gellir eu tynnu o'r sylfaen dystiolaeth bresennol. Fel y nodwyd gan Oliviera et al. (2025), un cyfyngiad allweddol yw maint bach samplau nifer o'r astudiaethau, gyda sawl treial yn cynnwys llai na 100 o deuluoedd (Moss et al. 2011; Donohue et al. 2014; Eguren et al. 2023). Mae hyn yn lleihau'r gallu ystadegol i ganfod newidiadau mewn canlyniadau cymharol brin megis camdriniaeth a gadarnhawyd. Yn ogystal, mae amrywiaeth

sylweddol rhwng modelau ymyrraeth, mesurau canlyniad a chyfnodau dilyniant, sy'n cymhlethu cymariaethau rhwng astudiaethau ac yn cyfyngu ar ddibynadwyedd amcangyfrifon meta-ddadansoddol (Bernard et al. 2012; Oxford et al. 2016; Villodas et al. 2021). Roedd llawer o'r astudiaethau hefyd yn dibynnu ar gofnodion gweinyddol amddiffyn plant fel mesurau canlyniad, a all danamcangyfrif camdriniaeth oherwydd diffyg adrodd neu wahaniaethau mewn trothwyon adrodd rhwng awdurdodaethau (MacMillan et al. 2005; Lee et al. 2018; Hall et al. 2021). At hynny, mae cyfraddau colli cyfranogwyr ac anawsterau wrth gynnal ymgysylltiad â theuluoedd hynod fregus yn peri heriau ychwanegol i ddilysrwydd ymchwil, yn enwedig mewn ymyriadau sy'n targedu rhieni sy'n profi camddefnyddio sylweddau neu adfyd lluosog (Donohue et al. 2014; Barlow et al. 2019). Mae'r heriau methodolegol hyn yn tynnu sylw at yr angen am dreialon mwy, aml-safle, gyda mesurau canlyniad cyson a chyfnodau dilyniant hirach er mwyn asesu'n fwy cadarn a yw gwelliannau mewn ymddygiad rhianta yn y pen draw yn arwain at ostyngiadau mewn camdriniaeth plant.

Er gwaethaf y beirniadaethau hyn, roedd yr ymyriadau yn cael effeithiau cadarnhaol o ran sensitifrwydd rhieni ac ansawdd rhyngweithio, ac mae'r gweithgareddau a ddefnyddiwyd yn yr ymyriadau hyn yn gysylltiedig â chydrannau allweddol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Er enghraifft, yn unol â Chamu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, roedd pwyslais ar bwysigrwydd ymyrraeth gynnar (Cicchetti et al. 2006; Barlow et al. 2019; Brown et al. 2021; Eguren et al. 2023); cymorth dwys sy'n seiliedig ar berthnasoedd i deuluoedd ag anghenion cymhleth (Barlow et al. 2019; Eguren et al. 2023); gwella sgiliau rhianta a pherthnasoedd teuluol (Cicchetti et al. 2006; Moss et al. 2011; Oxford et al. 2016); ymyriadau teuluol yn y cartref (Donohue et al. 2014); a chymorth cydlynol gan asiantaethau lluosog (Hall et al. 2021). Felly, mae'r ymyriadau a adolygwyd gan Oliviera a chydweithwyr (2025) yn dangos nifer o debygrwydd i raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, mae'n bwysig ystyried gwerthusiadau uniongyrchol o'r rhaglen ei hun, a dyna fydd ffocws yr adran ganlynol.

3.3 Gwerthusiadau o Raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon

Mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn cael ei chyflwyno ar y cyd gan Y Rhwydwaith Maethu ac Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol De-ddwyrain Gogledd Iwerddon. Ariannwyd y rhaglen drwy Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol rhwng 2016 a 2023. Mae pob teulu sy'n ymwneud â Chamu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fel arfer yn derbyn rhwng 12 a 15 mis o gymorth wedi'i deilwra a chyson, gyda chyfartaledd o 674 awr (tua 90 diwrnod) o gymorth bob blwyddyn. Mae'r cymorth hwn yn cynnwys tair prif elfen:

1. **Cymorth uniongyrchol i rieni** – mentora, cyngor ymarferol ar rianta, a rhaglenni hyfforddi strwythuredig megis *Bond* (yn seiliedig ar ddamcaniaeth ymlyniad) ac *Embrace* (rianta meithringar).

2. **Cymorth uniongyrchol i blant** – gan gynnwys seibiannau byr, grwpiau meithrin therapiwtig, a mynediad at weithgareddau cymunedol lleol.

3. **Cymorth i'r teulu cyfan** – megis preswylfeydd teuluol, rhaglenni gweithgareddau yn ystod gwyliau ysgol, gwaith cysylltu â'r gymuned, a gweithgareddau sy'n cryfhau perthnasoedd a gwydnwch.

Mae gweithio mewn partneriaeth rhwng Y Rhwydwaith Maethu yng Ngogledd Iwerddon ac Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol De-ddwyrain Gogledd Iwerddon wedi bod yn ganolog i ddarparu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a swyddogion y rhaglen yn cydweithio'n agos â gwasanaethau statudol i gydlynu gofal a monitro cynnydd (Flood a Thompson 2020). Mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon wedi cael ei gwerthuso gan Flood a Thompson (2020) ac O'Reilly (2020).

3.3.1 Gwerthusiad o Beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon (2020)

Cyfunodd gwerthusiad dulliau cymysg a gynhaliwyd gan Ruth Flood Associates ddata canlyniadau â chyfweliadau ansoddol yn cynnwys pedwar rhiant, pedwar Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, tri aelod o staff o Y Rhwydwaith Maethu, a phump aelod o staff Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol De-ddwyrain Gogledd Iwerddon (Flood a Thompson 2020). Er gwaethaf oedi wrth recriwtio a heriau cynnar wrth sefydlu'r rhaglen, canfu'r gwerthusiad dystiolaeth gref o effaith ar draws sawl maes.

Yn gyntaf, gwelwyd gostyngiad mewn risg ac ymwneud statudol. O'r 28 teulu a gwblhaodd raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, llwyddodd 19 (68%) i wneud cynnydd cadarnhaol tuag at ymwneud llai â gwasanaethau cymdeithasol. O ran y plant yn y teuluoedd hyn, cafodd 15 o blant eu hatal rhag mynd i ofal, arhosodd 8 plentyn yn ddiogel gartref er gwaethaf cynlluniau blaenorol i'w derbyn i ofal, a chafodd 16 o blant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant gymorth i aros gyda'u teuluoedd.

Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon wedi parhau i gefnogi plant a phobl ifanc i aros gartref gyda'u teuluoedd biolegol ers cynnal y gwerthusiad hwn (Flood a Thompson 2020). Yn y diweddariad ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (Y Rhwydwaith Maethu d.d.), adroddwyd bod 150 o rieni a gofalwyr wedi derbyn cymorth yn ystod y peilot yng Ngogledd Iwerddon ac, o blith y 205 o blant a gefnogwyd, aeth pump i ofal maeth, aeth saith i ofal gan berthnasau (gyda chymorth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl), ac arhosodd gweddill y plant gyda'u rhieni biolegol. Felly, cyflawnodd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon a'r peilot yn Sir Benfro gyfradd lwyddiant o 95% o ran cadw teuluoedd gyda'i gilydd.

Yn ail, darparodd gwerthusiad Flood a Thompson (2020) dystiolaeth o well gweithrediad teuluol. Dangosodd data'r Outcome Star welliannau sylweddol yn arferion dyddiol teuluoedd, ffiniau teuluol, a'u gallu i gadw plant yn ddiogel. Adroddodd rhieni hefyd am gynnydd yn eu hyder fel rhieni, llai o straen, a chysylltiadau emosiynol cryfach gyda'u plant.

Yn drydydd, gwelwyd tystiolaeth o ymgysylltu cymunedol ac addysgol. Cymerodd 85% o'r teuluoedd ran mewn gweithgareddau cymunedol. Datblygodd rhieni allu gwell i gefnogi dysgu eu plant, a llwyddodd llawer ohonynt i sefydlu rhwydweithiau cymorth lleol cynaliadwy ar ôl gorffen y rhaglen. Ers gwerthusiad Flood a Thompson (2020), mae lefel yr ymgysylltu cymunedol ac addysgol wedi cynyddu i 97% o'r teuluoedd ym mheilot Gogledd Iwerddon. Mae teuluoedd hefyd wedi cael cymorth cymunedol, cymorth ymarferol a chymorth sy'n seiliedig ar ddatblygu sgiliau, megis bwyd, tanwydd, dodrefn, hyfforddiant, strategaethau rheoleiddio emosiynol, cymorth cyflogaeth, gwersi gyrru, offer electronig i gefnogi dysgu ar-lein, a chrefftau, teganau ac offer chwaraeon i gefnogi datblygiad ac iechyd (Y Rhwydwaith Maethu d.d.).

Yn bedwerydd, roedd tystiolaeth ansoddol o drawsnewid cadarnhaol. Disgrifiodd rhien Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fel profiad a newidiodd eu bywydau, gan gyfeirio at hyder newydd, llai o

ynysigrwydd, a gwell cyfathrebu gyda'u plant. Nodwyd bod dull anfeirniadol y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn allweddol wrth adeiladu ymddiriedaeth a sicrhau newid ystyrlon o fewn teuluoedd.

Mae'n bwysig nodi bod gwerthusiad Flood a Thompson (2020) hefyd wedi adnabod heriau parhaus. Un her allweddol oedd yr anhawster wrth recriwtio a chadw Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd oherwydd natur ddwys y gwaith. Argymhellwyd hefyd y dylid datblygu model safonol wedi'i lawlyfrio, hynny yw, canllaw ffurfiol cam wrth gam i sicrhau cysondeb, atgynhyrchadwyedd a chydymffurfiaeth gadarn ag arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Bwriad hyn oedd cefnogi ehangu'r rhaglen a'i hailadrodd mewn ardaloedd eraill yn y dyfodol. Mabwysiadwyd yr argymhelliad hwn, a datblygwyd canllawiau yng Ngogledd Iwerddon i gefnogi gweithrediadau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y dyfodol (Irwin 2026).

3.3.2 Dadansoddiad Cost o Raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon (2020)

Mesurodd Maureen O'Reilly werth ariannol model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a rhannwyd y canfyddiadau mewn papur briff o'r enw '*Potential Cost Savings to Government through Participation in the Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Programme'*. Cost flynyddol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oedd £191,999 y flwyddyn, wedi'i hariannu gan Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol De-ddwyrain Gogledd Iwerddon (£54,000) a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (£137,999). Mae hyn yn cyfateb i gost gyfartalog flynyddol o £4,682 fesul teulu, gan fod cyfanswm o 122 o blant wedi derbyn cymorth yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol ar draws 48 o deuluoedd, gan gynnwys teuluoedd cyd-rianta.

Roedd 114 o blant yn ymwneud â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon ar adeg dadansoddiad cost O'Reilly (2020). Cyfeiriwyd y plant hyn oherwydd eu cysylltiad â gweithwyr cymdeithasol mewn cyd-destunau gwirfoddol (cymorth i deuluoedd) neu statudol (amddiffyn plant), gyda phryderon yn ymwneud â'r risg o fynd i ofal neu brosesau cyn-achos gofal, y risg o ofal maeth, a'r angen am gymorth teuluol dwys. Canolbwyntiodd dadansoddiad O'Reilly (2020) yn benodol ar 28 o blant a oedd wedi cwblhau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon. Nododd O'Reilly (2020, t.3) pe bai'r 28 o blant hyn wedi cael eu lleoli mewn gofal maeth gan berthnasau neu ofal maeth, y byddai'r "gost flynyddol i'r llywodraeth yn £622,020", gan godi i "£8 miliwn y flwyddyn" pe bai'r 28 o blant wedi cael eu lleoli mewn lleoliadau gofal preswyl yng Ngogledd Iwerddon.

Cyfrifodd O'Reilly (2020, t.4) y gymhareb budd-cost a daeth i'r casgliad bod y llywodraeth yn arbed tua £1.50 am bob £1 a fuddsoddir yn y rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan gynnwys costau gwasanaethau cymdeithasol statudol sy'n rhan o'r cymorth a ddarperir i blant. Priodolwyd yr arbedion hyn yn bennaf i osgoi lleoliadau preswyl drud, yn bennaf drwy leihau'r risg y byddai plant yn cael eu cyfeirio i ofal preswyl. Felly, er bod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn darparu cymorth gofal cymdeithasol ychwanegol sydd â chostau cysylltiedig, mae'r cymorth hwn yn golygu bod "y llywodraeth yn gwneud arbedion oherwydd y costau a osgoir, yn bennaf y gofal preswyl costus iawn" (O'Reilly 2020, t.4).

O ran costau a osgoir, ar adeg asesiad O'Reilly (2020), cost flynyddol un lleoliad gofal preswyl yng Ngogledd Iwerddon oedd £285,330, er y dylid nodi bod y costau hyn wedi cynyddu ers hynny (Irwin 2026). Gan mai £191,999 oedd cost flynyddol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, mae atal hyd yn oed un plentyn rhag mynd i ofal preswyl yn ddigon i wrthbwyso

cost gyfan y rhaglen. Cefnogwyd hyn gan astudiaeth achos o fachgen 11 oed a osgoi mynd i ofal preswyl oherwydd ymyrraeth rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (O'Reilly 2020). Amcangyfrifwyd bod cost flynyddol y cymorth a ddarparwyd i'r plentyn hwn a'i deulu drwy'r rhaglen yn "£27,696 dros gyfnod o 18 mis neu £18,464 dros flwyddyn" (O'Reilly 2020, t.4). Fodd bynnag, gan fod lleoliad gofal preswyl wedi'i osgoi, a bod cost lleoliad preswyl i blentyn yng Ngogledd Iwerddon yn £285,330 y flwyddyn, arweiniodd y buddsoddiad blynyddol o £18,464 drwy raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl at "arbediad net i'r llywodraeth o £266,866" (O'Reilly 2020, t.5), gan awgrymu cymhareb budd-cost o £14.50 : £1. Cafodd y plentyn hefyd ei dynnu oddi ar y Gofrestr Amddiffyn Plant, gan greu arbediad posibl ychwanegol o £9,500 y flwyddyn (O'Reilly 2020, t.16).

Amlygodd O'Reilly (2020) hefyd fanteision economaidd hirdymor ehangach sy'n gysylltiedig â chanlyniadau addysgol gwell, llai o ddefnydd o wasanaethau iechyd meddwl, a gostyngiad yn nifer y bobl ifanc nad ydynt mewn Addysg, Cyflogaeth na Hyfforddiant (NEET). Cynigiwyd y manteision posibl hyn mewn perthynas â'r canlyniadau a adroddwyd ar gyfer pobl ifanc â phrofiad o ofal yng Ngogledd Iwerddon.

Defnyddiodd O'Reilly (2020) yr un astudiaeth achos o'r bachgen 11 oed i ddangos y manteision economaidd hirdymor hyn. Nodwyd bod y plentyn wedi bod yn hunan-niweidio cyn cymryd rhan yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac y gallai fod wedi osgoi derbyniadau i'r ysbyty oherwydd hunan-niwed (£809 fesul derbyniad) ac asesiadau seicolegol (£392 fesul sesiwn) (O'Reilly 2020, t.17).

Yn ogystal, gan nad oedd y plentyn wedi mynd i ofal preswyl, roedd yn fwy tebygol o gyflawni pum TGAU gradd A* i C ac yn llai tebygol o heb cael ei gyflogi neu ddim bod yn addysg, sydd â chost amcangyfrifedig o £4,235 y flwyddyn ar gyfer pobl ifanc rhwng 18 a 24 oed. Mae peidio â mynd i ofal hefyd yn lleihau'r risg o gael ei wahardd byr-tymor o'r ysgol (18% ar gyfer plentyn mewn gofal preswyl o gymharu â 1.4% ar gyfer plant nad ydynt mewn gofal preswyl yng Ngogledd Iwerddon), ac roedd yn llai tebygol o gael rhybuddion ffurfiol, euogfarnau neu ymwneud â'r system gyfiawnder droseddol (O'Reilly 2020, t.17).

Mae cost sylweddol i'r llywodraeth ac i gymdeithas pan fo plant yn mynd i mewn i'r system gofal cymdeithasol. Mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn canolbwyntio ar leihau nifer y plant sy'n mynd i ofal, a darparodd adroddiad O'Reilly (2020) fewnwelediadau pwysig i ddeall goblygiadau cost plant sy'n mynd i ofal y Wladwriaeth yng Ngogledd Iwerddon, yn ogystal â photensial rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i gefnogi plant a theuluoedd ac, wrth wneud hynny, leihau neu newid costau'r cymorth a ddarperir gan y llywodraeth a chymdeithas i'r plant hyn sydd mewn perygl. Mae canfyddiadau adolygiad O'Reilly (2020) yn cael goblygiadau sylweddol ar gyfer ehangu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl y tu hwnt i Ogledd Iwerddon a'i gweithredu yng nghyd-destun Cymru.

3.4 Crynodeb o'r Bennod

Mae'r bennod hon wedi ystyried adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad Oliviera a chydweithwyr (2025) o ymyriadau ar gyfer teuluoedd â phlant ifanc a oedd yn ymwneud â gwasanaethau amddiffyn plant. Awgrymodd yr adolygiad fod gan ymyriadau seicogymdeithasol y potensial i wella sensitifrwydd rhieni, rheoleiddio emosiynol a galluedd rhianta mewn ffyrdd ystyrlon. Fodd bynnag, nodwyd ei bod yn fwy anodd dangos i ba raddau y mae'r newidiadau hyn yn arwain at ostyngiadau mewn camdriniaeth neu esgeulustod, gan fod y risg o gamdriniaeth yn cael

ei llywio nid yn unig gan ymddygiad rhieni ond hefyd gan ffactorau strwythurol ehangach megis tlodi, anawsterau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod llawer o'r ymyriadau a adolygwyd gan Oliviera a chydweithwyr (2025) yn gymharol gyfyngedig eu cwmpas. Er enghraifft, roeddent yn canolbwyntio ar addysgu strategaethau rhianta cadarnhaol, sgiliau disgyblu a chyfathrebu rhwng rhiant a phlentyn drwy hyfforddi ac ymarfer, neu'n targedu'n benodol hyrwyddo cyfathrebu emosiynol gefnogol rhwng rhieni a phlant. O ganlyniad, awgrymodd Oliviera a chydweithwyr (2025) y byddai'n fuddiol archwilio ymyriadau sy'n integreiddio dulliau perthynol â chymorth strwythurol ehangach.

Mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cyd-fynd â rhai agweddau ar yr ymyriadau a adolygwyd gan Oliviera et al. (2025), yn enwedig mewn perthynas â hyfforddiant a ffocws ar gefnogi arferion rhianta. Fodd bynnag, mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cynnwys ystod llawer ehangach o ymyriadau, gan gynnwys cymorth uniongyrchol i rieni drwy fentora, cyngor ymarferol ar rianta a rhaglenni hyfforddi strwythuredig; cymorth uniongyrchol i blant, gan gynnwys seibiannau byr, rhaglenni meithrin a mynediad at weithgareddau cymunedol lleol; yn ogystal a cymorth i'r teulu cyfan drwy breswylfeydd teuluol, gwaith cysylltu cymunedol a gweithgareddau sy'n cryfhau perthnasoedd a gwydnwch.

Mae'r gwerthusiad a'r dadansoddiad cost yn gosod rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fel model ataliol cost-effeithiol sydd ag effaith uchel, sy'n gwella llesiant teuluoedd ac yn sicrhau arbedion diriaethol i lywodraeth ar yr un pryd (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020). Gellir cysylltu effeithiolrwydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl â'r nodweddion cydgysylltiedig canlynol.

- Ffocws perthynol – perthnasoedd cynaliadwy, anghierarchaidd sy'n meithrin ymddiriedaeth rhieni a'u grymuso.
- Pecyn cymorth cynhwysfawr – ystod eang o hyfforddiant, gweithgareddau ac ymyriadau i blant, rhieni a theuluoedd dros gyfnod estynedig.
- Llywodraethu cydweithredol – partneriaeth rhwng y sectorau statudol a gwirfoddol sy'n sicrhau cymorth integredig a chyfannol.
- Effeithlonrwydd economaidd – atal plant rhag mynd i ofal, gan gynhyrchu arbedion cost sylweddol ochr yn ochr â manteision dynol.

Ystyriodd Pennod Dau dirwedd gofal cymdeithasol a'r llenyddiaeth sy'n cyfeirio at "argyfwng mewn gofal", sy'n gysylltiedig â'r cynnydd yn nifer y plant sy'n mynd i ofal, diffyg lleoliadau addas, problemau recriwtio a chadw gofalwyr, a'r pwysau llethol ac anghynaliadwy ar y gweithlu gofal cymdeithasol (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Trafododd hefyd y canlyniadau niweidiol uniongyrchol a hirdymor sy'n aml yn wynebu rhieni sydd wedi profi colli eu plant yn orfodol (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Enlander et al. 2021; Stevenson 2026), yn ogystal â'r heriau sy'n wynebu plant yn y system ofal mewn perthynas â llesiant, addysg, cyflogaeth, sefydlogrwydd tai a'u llwybrau bywyd yn y dyfodol (Curry a Abrams 2015; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026).

Mae'r gwerthusiadau o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn awgrymu bod gan yr ymyriad hwn y potensial i fynd i'r afael yn uniongyrchol â'r "argyfwng mewn gofal" a'r canlyniadau niweidiol cysylltiedig drwy gefnogi plant a theuluoedd a lleihau'r risg y bydd plant yn mynd i ofal y Wladwriaeth (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020). Mae'n bwysig nodi bod y gwerthusiadau hyn yn cynnwys nifer gymharol fach o deuluoedd, a bod yr amcangyfrifon o arbedion

ariannol wedi'u seilio ar ragdybiaethau ynghylch llwybrau posibl plant pe na baent wedi cymryd rhan yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, mae'r cyfyngiadau hyn i'w disgwyl wrth werthuso gwasanaethau newydd sy'n datblygu, yn enwedig lle mae cyfleoedd i gymryd rhan yn gyfyngedig yn y cyfnodau cynnar ac lle mae canlyniadau'n cael eu dylanwadu gan ffactorau lluosog ar draws y system gofal cymdeithasol ehangach, gan ei gwneud yn anodd priodoli newid i un ymyriad penodol. Felly, er bod canfyddiadau'r gwerthusiadau a gynhaliwyd gan Flood a Thompson (2020) ac O'Reilly (2020) yn galonogol, mae angen rhagor o ymchwil a dadansoddi er mwyn datblygu dealltwriaeth fwy cynhwysfawr o brosesau a chanlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Serch hynny, dylanwadodd y dystiolaeth sydd ar gael, sy'n dogfennu llwyddiannau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, yn uniongyrchol ar y penderfyniad i dreialu'r rhaglen yng Nghymru, gyda'r bwriad o ail-greu'r canlyniadau cadarnhaol hyn. Felly, mae'n hanfodol gwerthuso'r peilot cychwynnol yn Sir Benfro er mwyn sicrhau bod arferion da a gwersi allweddol yn cael eu trosglwyddo i weithrediadau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru yn y dyfodol. Yn unol â hynny, bydd y bennod nesaf, Pennod Pedwar – Methodoleg, yn amlinellu'r cynllun ymchwil a'r dulliau a ddefnyddiwyd i werthuso rhaglen beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

4 Methodoleg

4.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn darparu trosolwg o ddyluniad ymchwil y gwerthusiad o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Mae'n amlinellu'r cyfranogwyr a gymerodd ran yn y gwerthusiad a'r dulliau a ddefnyddiwyd i gynhyrchu data. Mae hefyd yn trafod y gweithdrefnau a'r arferion moesegol cysylltiedig ac yn disgrifio'r dull a ddefnyddiwyd i ddadansoddi'r data.

4.2 Dyluniad yr Ymchwil

Roedd yr astudiaeth hon yn werthusiad o weithrediad rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, a oedd yn cefnogi teuluoedd ar ymyl gofal yn Sir Benfro a Phowys, gyda'r nod o leihau nifer y plant sy'n dod i ofal a chefnogi bondiau a galluedd teuluoedd. Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cynnig pecyn cynhwysfawr o gymorth i deuluoedd gyda'r nod o atal problemau rhag gwaethygu, gwella perthnasoedd a meithrin rhwydweithiau cymorth.

Ceisiodd y gwerthusiad nodi enghreifftiau o arfer da a meysydd posibl ar gyfer gwella'r model, gan gyfeirio at Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

- Lleihad yn nifer y plant sy'n dod yn blant sy'n derbyn gofal.
- Cynnydd yn nifer y plant sy'n profi aduno cynaliadwy gyda'u teulu.
- Rhieni'n ennill y galluedd, y sgiliau a'r wybodaeth i oresgyn adfyd a chreu perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog.
- Plant efo' scilliau i'w helpu i hunanreoleiddio; a rhieni'n gallu cydreoleiddio eu plant.
- Rhieni a phlant yn datblygu cysylltiadau cryfach â'u cymunedau, gan gryfhau'r cymorth sydd ar gael i helpu i atal ac ymateb i argyfyngau.
- Cynnydd yng ngalluedd rhieni a phlant i ddysgu a datblygu fel teulu; a mwy o rieni a phlant yn manteisio ar gyfleoedd dysgu.

Cynhaliwyd y gwerthusiad mewn dwy ran er mwyn sicrhau ei fod yn cynnwys y ddau safle gweithredu ar gyfer rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, sef Sir Benfro a Phowys. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Ariannwyd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gan Lywodraeth Cymru am gyfnod o dair blynedd rhwng y 1af o Ebrill 2023 ar 31fed o Fawrth 2026. Roedd y cyfnod hwn yn cynnwys cam cychwynnol o weithredu ac ymgysylltu â phartneriaid Awdurdodau Lleol. Sir Benfro oedd yr awdurdod lleol cyntaf i ddangos diddordeb yn gynnar yn 2023, gyda phartneriaeth ffurfiol yn cael ei chytuno ym mis Gorffennaf 2023. Dilynwyd hyn gan gyfnod paratoi a oedd yn canolbwyntio ar recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a datblygu trefniadau darparu lleol. Lansiwyd y rhaglen yn ffurfiol ym mis Tachwedd 2023, a dechreuwyd derbyn atgyfeiriadau i'r rhaglen o fis Chwefror 2024, gyda'r ddarpariaeth weithredol lawn yn dechrau ym mis Ebrill 2024.

Estynnwyd rhaglen Sir Benfro am flwyddyn ychwanegol gyda chyllid gan Sefydliad KPMG rhwng Ebrill 2026 a Mawrth 2027. Roedd Sefydliad KPMG wedi cefnogi Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl dros y cyfnod tair blynedd gwreiddiol, ond cafwyd cyfle i ddefnyddio'r cyllid oedd yn weddill ar gyfer y flwyddyn ychwanegol hon (Irwin 2026). Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar gyfnod cychwynnol cyllido rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, gan roi sylw arbennig i'r

cyfnod darparu gweithredol llawn rhwng Ebrill 2024 a Mawrth 2026. Fodd bynnag, roess y tîm ymchwil yn rhan o'r gwerthusiad rhwng lansiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro ym mis Tachwedd 2023 a mis Mawrth 2026 er mwyn deall datblygiad a gweithrediad y rhaglen yn Sir Benfro. Ni weithredwyd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ym Mhowys tan 2026, a bydd gwerthusiad y cam hwnnw'n cael ei gyflwyno mewn adroddiad ar wahân.

Cafodd yr ymchwil ei chynllunio i hwyluso dealltwriaeth o brofiadau goddrychol y rhai a oedd yn ymwneud â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'u hargymhellion ar gyfer arfer, gwasanaethau ac ymyriadau yn y dyfodol. Felly, roedd yn bwysig cynnwys safbwyntiau plant (C), rhieni (P), Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (GMCT), Arweinwyr Strategol yr Awdurdod Lleol (ASALl), gweithwyr cymdeithasol (GC), a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNG) a oedd yn rhan or rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. O ganlyniad, mabwysiadwyd dull ymchwil ansoddol a oedd yn cynnwys cyfweliadau, arsylwadau, gweithdai dulliau creadigol, a dadansoddi adborth gan rieni, plant a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gasglwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

4.3 Cyfranogwyr

Roedd pob un o'r cyfranogwyr yn yr astudiaeth yn ymwneud â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Felly, cyn cyflwyno'r cyfranogwyr, mae angen rhoi trosolwg o nifer y teuluoedd a'r plant a oedd yn rhan o'r rhaglen, nifer yr atgyfeiriadau, y rhai a gwblhaodd y rhaglen a'r rhai sy'n parhau i dderbyn cymorth, ynghyd â'r rhesymau dros atgyfeirio at raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Ers ei lansio, mae 12 teulu (23 o blant) wedi camu yn ôl yn llwyddiannus o'r gwasanaeth, gyda chyfnod ymgysylltu cyfartalog o 14 mis, gan gefnogi plant rhwng pum mis ac 11 oed. Ymhlith y teuluoedd a ymgysylltodd â'r rhaglen, cyflawnodd y gwasanaeth gyfradd lwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 o blant a gefnogwyd yn parhau i fyw gartref. Ar ddiwedd cyfnod y gwerthusiad, roedd y gwasanaeth yn cefnogi 11 teulu (26 o blant), gyda phump teulu ychwanegol yn aros i gael eu dyrannu. Roedd oedran y plant a oedd yn derbyn cymorth yn amrywio o enedigaeth hyd at 16 oed.

Yn ystod cyfnod y gwerthusiad, derbyniodd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro 47 o atgyfeiriadau yn ymwneud â 105 o blant. Derbyniwyd yr atgyfeiriadau gan y Tîm Asesu Gofal Plant, Tîm Rheoli Gofal Plant, Tîm Plant ag Anableddau, y Rhaglen Rhiant a Babi, a'r Tîm Gwarcheidiaeth Arbennig. Roedd yr atgyfeiriadau'n ymwneud ag ystod eang o bryderon, gan gynnwys:

Ymddygiadau Plant: plant yn arddangos ymddygiadau heriol neu ymosodol, neu ymddygiadau sy'n gysylltiedig â thrawma, cyflyrau niwroddatblygiadol neu anawsterau ymlyniad.

Risg o Chwalfa Lleoliad: perthnasoedd yn chwalu rhwng plant a gofalwyr a phryderon y gallai rhai plant ddod yn blant sy'n derbyn gofal.

Iechyd a Galluedd Rhieni: rhieni yn profi anawsterau iechyd sylweddol sy'n effeithio ar eu gallu i ddarparu gofal cyson.

Cam-drin Domestig a Chamddefnyddio Sylweddau: digwyddiadau o gam-drin domestig a welwyd gan blant a chamddefnyddio sylweddau gan rieni, gan gyfrannu at amgylcheddau cartref ansefydlog.

Rhwydweithiau Cymorth Cyfyngedig: teuluoedd yn byw mewn arwahanrwydd cymdeithasol heb fawr o gymorth ymarferol nac emosiynol.

Effaith ar Frodyr a Chwiorydd: brodyr a chwiorydd yn cael eu heffeithio gan ymddygiadau heriol a ffocws rhieni ar un plentyn.

Pryderon Diogelu: ymchwiliadau Adran 47, honiadau o niwed corfforol, a risgiau sy'n gysylltiedig ag ymddygiadau anniogel.

Roedd canlyniadau atgyfeiriadau ar gyfer teuluoedd na aethant ymlaen gyda'r rhaglen yn cynnwys:

- 5 teulu (12 o blant) lle na aeth yr atgyfeiriad yn ei flaen oherwydd diffyg ymgysylltiad neu newid mewn amgylchiadau.
- 5 teulu (11 o blant) a ddatgysylltodd ar ôl cyfnod cychwynnol o ymgysylltu.
- 3 theulu (8 o blant) a ystyriwyd yn anaddas ar gyfer y gwasanaeth.
- 4 teulu (5 plentyn) a wrthododd gymorth yn dilyn atgyfeiriad.

Wedi amlinellu'r atgyfeiriadau i raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r teuluoedd dan sylw, gellir cyflwyno sampl y cyfranogwyr. Roedd y gwerthusiad yn cynnwys plant, rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ynghyd â staff a oedd yn gweithio'n uniongyrchol i Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol ac Arweinwyr Strategol yr Awdurdod Lleol a oedd yn ymwneud â chomisiynu, trefnu a darparu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn gyfan gwbl, cymerodd 8 plentyn, 7 rhiant, 5 Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, 2 weithiwr cymdeithasol, 2 aelod o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a 2 Arweinydd Strategol yr Awdurdod Lleol ran mewn cyfweliadau gwerthuso neu weithdai creadigol. Fel y dangosir yn Nhablau 1-6, cymerodd wyth plentyn yn Sir Benfro ran mewn gweithdai creadigol, cyfwelwyd saith rhiant, a chymerodd tri o'r rhieni hyn ran hefyd mewn cyfweliad dilynol ychwanegol. Cynhaliwyd cyfweliadau hefyd gyda phum Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, dau weithiwr cymdeithasol, dau aelod o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a dau gynrychiolydd o'r Awdurdod Lleol. Cynhaliwyd arsylwadau hefyd mewn diwrnodau digwyddiadau, ac fe ddadansoddwyd ffurflenni adborth a gasglwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ond nid oedd y rhain yn ffurf uniongyrchol o gyfranogiad yn yr ymchwil.

Mewn perthynas â Thabl 1, mae'n bwysig nodi mai rhieni oedd chwech o'r saith cyfranogwr, tra'r oedd un cyfranogwr yn nain neu daid. Mae gofal gan berthnasau yn faes pwysig ond heb ei ymchwilio'n ddigonol o fewn gofal y tu allan i'r cartref, ac mae gwahaniaethau rhwng trefniadau gofal gan berthnasau y dylid eu hystyried (Stabler 2025). Fodd bynnag, oherwydd maint bach y sampl a'r tensiynau moesegol sy'n ymwneud â sicrhau anhysbysrwydd a chyfrinachedd, rhoddwyd yr enw cod "Rhiant" i bob un o'r saith cyfranogwr i adlewyrchu eu rôl rianta. Mae'r broses godio hon yn codi cwestiynau ynghylch cynrychiolaeth ac ailfframio hunaniaethau (Heaton 2022); fodd bynnag, roedd yn bwysig darparu haen ychwanegol o anhysbysrwydd i'r cyfranogwr oedd yn nain neu daid drwy ddefnyddio enw cod priodol (gweler adran 4.5).

Enw cod	Rôl
P1	Rhiant – Sir Benfro
P2	Rhiant – Sir Benfro
P3	Rhiant – Sir Benfro
P4	Rhiant – Sir Benfro
P5	Rhiant – Sir Benfro
P6	Rhiant – Sir Benfro
P7	Rhiant – Sir Benfro

Tabl 1: Rhiant sy'n cymryd rhan yn Sir Benfro

Enw cod	Oedran	Rôl
C1	5	Plant – Sir Benfro
C2	6	Plant – Sir Benfro
C3	7	Plant – Sir Benfro
C4	7	Plant – Sir Benfro
C5	6	Plant – Sir Benfro
C6	7	Plant – Sir Benfro
C7	8	Plant – Sir Benfro
C8	11	Plant – Sir Benfro

Tabl 2: Plant sy'n cymryd rhan yn Sir Benfro

Enw cod	Rôl
FSFC 1	Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro
FSFC 2	Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro
FSFC 3	Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro
FSFC 4	Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro
FSFC 5	Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Sir Benfro

Tabl 3: Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd sy'n cymryd rhan yn Sir Benfro

Enw cod	Rôl
SW1	Gweithwyr Cymdeithasol – Sir Benfro
SW2	Gweithwyr Cymdeithasol – Sir Benfro

Tabl 4: Gweithwyr Cymdeithasol sy'n cymryd rhan yn Sir Benfro

Enw cod	Rôl
LASL1	Uwch Arweinwyr Awdurdod Lleol sy'n cymryd rhan – Sir Benfro
LASL2	Uwch Arweinwyr Awdurdod Lleol sy'n cymryd rhan – Sir Benfro

Tabl 5: Uwch Arweinwyr Awdurdod Lleol yn Sir Benfro

Enw cod	Rôl
TFNW1	Aelodau o Staff y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru sy'n cymryd rhan – Sir Benfro
TFNW2	Aelodau o Staff y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru sy'n cymryd rhan – Sir Benfro

Tabl 6: Aelodau o Staff y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn Sir Benfro

4.4 Dulliau

Mae'r adran hon yn darparu trosolwg o'r dulliau ymchwil a ddefnyddiwyd i werthuso rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

4.4.1 Arsylwadau a Gweithdai Creadigol

Mae ethnograffeg yn ymwneud â chymryd rhan yn y gymuned, dogfennu patrymau bywyd, ac archwilio gweoedd o ystyr, gan gynnwys ffurfiau ar arsylwi a chyfranogi, ac mae'n arf allweddol ar gyfer cynhyrchu data mewn ymchwil gymdeithasol (Atkinson 2013; Mannay 2019). Gan dynnu ar ddulliau ethnograffig, cymerodd yr ymchwilwyr ran mewn digwyddiadau a gynhaliwyd ar gyfer teuluoedd yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a chofnodwyd nodiadau maes myfyriol ynghylch y gweithgareddau cysylltiedig a'r rhyngweithiadau rhwng plant, rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol ac aelodau staff o'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a oedd yn ymwneud a'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Mae meithrin ymddiriedaeth gyda chymunedau yn agwedd hanfodol ar ymchwil ansoddol (Costas Batlle a Carr

2021), ac roedd mynychu gweithgareddau, lle'r oedd yn briodol ac yn foesegol i ymgysylltu, yn ein galluogi i gysylltu â theuluoedd, gweithwyr cymdeithasol ac aelodau staff y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a oedd yn ymwneud â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Roedd y digwyddiadau a'r gweithgareddau a fynychwyd yn cynnwys

- Lansiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru – 28 Tachwedd 2023
- Grŵp Meithrin i Blant – 15 Gorffennaf 2024
- Digwyddiad Nadolig i Deuluoedd yng Nghastell Pictwn – 21 Rhagfyr 2024
- Digwyddiad i Deuluoedd yng Nghastell Pictwn – 26 Mehefin 2025
- Cynllun Haf i Blant – 13 Awst 2025

Yn y gweithgareddau gyda phlant, y Grŵp Meithrin a sesiynau Cynllun Haf y Plant, cynhaliwyd arsylwadau hefyd gan ddefnyddio camera i gofnodi allbynnau celfyddydol a grëwyd gan blant yn y fan a'r lle neu mewn sesiynau blaenorol, a chymerwyd nodiadau maes yn y fan a'r lle i gofnodi myfyrdodau'r plant ar y gweithgareddau hyn a'u safbwyntiau ynghylch rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Roedd mynychu, arsylwi a chymryd rhan yn y Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant yn galluogi cyfnod o ymgyfarwyddo â gwahanol agweddau ar waith y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru gyda phlant. Yn ogystal, roedd yn cynnig cyfle i feithrin perthynas gyda rhai hwyluswyr, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, plant ac, yn y Grŵp Meithrin, hefyd rhieni a oedd yn rhan o gamau cyfweld y gwerthusiad.

Defnyddir dulliau creadigol yn aml mewn ymchwil gyda phlant gan fod ganddynt y potensial i ansefydlogi ffyrdd oedolyn-ganolog o weld y byd (White 2020), ac mae'r dulliau hyn wedi bod yn effeithiol wrth ymgysylltu â phlant mewn astudiaethau a gwerthusiadau blaenorol (Mannay et al. 2019; Boffey et al. 2021; Chicken et al. 2024). Felly, wrth werthuso'r Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant, cynigiodd yr ymchwilwyr gyfle i blant gymryd rhan mewn rhai gweithgareddau creadigol, gan gynnwys ysgogi trafodaeth trwy ffotograffau a gwrthrychau, lluniadu a sticeri, dull mapio plât a blwch tywod lle'r oedd plant yn cynrychioli profiadau trwy ddefnyddio ffigurau a blwch wedi'i lenwi â thywod, fel y dangosir yn Ffigur 1.



Ffigur 1: Golygfa dywod a grëwyd yn y Grŵp Meithrin (Sir Benfro – Gorffennaf 2024)

Mae ysgogi trafodaeth trwy ffotograffau yn cynnwys trafod ffotograffau gyda chyfranogwyr er mwyn cael dealltwriaeth o sut y maent yn deall yr hyn a gynrychiolir yn y ddelwedd (Harper 2023). Mae ysgogi trafodaeth trwy wrthrychau yn broses debyg, ond yn hytrach na bod yn seiliedig ar ffotograffau, y gwrthrych a grëwyd, a ddewiswyd neu a gyflwynwyd i'r cyfranogwr sydd yn ganolbwynt y drafodaeth (Grant et al. 2018; Mannay 2020). Wrth werthuso'r Grŵp Meithrin, roedd ffotograffau'n cael eu harddangos mewn rhai sesiynau. Roedd y ffotograffau hyn yn darparu cyfleoedd ar gyfer trafodaeth gan eu bod yn dangos y plant a oedd wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y sesiynau blaenorol, wedi'u gosod ar y wal. Roedd y dull o ysgogi trafodaeth trwy wrthrychau hefyd yn cynnwys trafodaethau ynghylch y deunyddiau yr oedd y plant wedi'u creu yn sesiynau blaenorol y Grŵp Meithrin, fel y dangosir yn Ffigur 2



Ffigur 2: Paentiadau calon a grëwyd gan y plant (Sir Benfro – Gorffennaf 2024)

Oedd modd hefyd i ni ddefnyddio siart emosiynau a ddyluniwyd gan *Y Rhwydwaith Maethu* wrth werthuso'r Grŵp Meithrin. Roedd y siart yn cynnwys '*emoji*'s' ac roedd hyn yn cynorthwyo plant i drafod sut yr oeddent yn teimlo pan oeddent yn mynychu sesiynau'r Grŵp Meithrin, fel y dangosir yn Ffigur 3.

Roedd y plant yn ymgysylltu mewn ffyrdd gwahanol yn y Grŵp Meithrin ac yng Nghynllun Haf y Plant, ac fel mewn astudiaethau blaenorol gyda phlant ifanc a fabwysiadodd ddull cyfranogol (Chicken et al. 2024), y plant eu hunain a benderfynodd pryd a sut i gyfrannu. Yn unol â hynny, hyd yn oed pan nad oedd gweithgareddau'n dilyn diben penodedig y gwerthusiad, roeddent yn dal yn ddefnyddiol wrth greu perthnasoedd gyda phlant, eu rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol ac aelodau staff o *Y Rhwydwaith Maethu*, ac roeddent yn cadarnhau potensial dulliau creadigol i alluogi plant i gyfeirio sgyrsiau. Trafodir yn Bennod Saith y pwyntiau a godwyd

gan y plant ynghylch eu profiad o fod yn rhan o'r raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r arsylwadau o ddigwyddiadau a gweithgareddau ychwanegol.



Ffigur 3: Siart emoji – 'Rwy'n teimlo' (Y Rhwydwaith Maethu)

4.4.2 Cyfweliadau Ansoddol

Defnyddir cyfweliadau'n gyffredin mewn ymchwil ansoddol i ddarparu dealltwriaeth o safbwyntiau a phrofiadau cyfranogwyr (Kvale 2007). Roedd y cyfweliadau yn lled-strwythuredig a datblygwyd amserlenni cyfweld er mwyn sicrhau y byddai'r sgyrsiau'n ymdrin â'r meysydd oedd yn ofynnol i werthuso'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan sicrhau ar yr un pryd fod hyblygrwydd i gyfranogwyr ddisgrifio eu profiadau'n ehangach a thrafod gwybodaeth oedd yn berthnasol i'r astudiaeth.

Cynhaliwyd cyfweliadau gyda rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff a oedd yn gweithio'n uniongyrchol i'r *Y Rhwydwaith Maethu* yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol ac Arweinwyr Uwch Awdurdodau Lleol a oedd yn ymwneud â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Cynhaliwyd y cyfweliadau yn unol â dewisiadau'r cyfranogwyr gan ei bod yn bwysig eu bod yn teimlo'n gyfforddus a bod y trefniadau'n gyfleus i'w hamserlenni. Felly, yn unol ag astudiaethau eraill ym maes gofal cymdeithasol, cynigiwyd cyfweliadau wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu ar-lein i gyfranogwyr (Roberts et al. 2021a, 2021b; Sprecher et al. 2021). Cynhaliwyd dau gyfweliad gydag

un rhiant dros y ffôn, cynhaliwyd dau gyfweliad gyda dau riant ar-lein ac fe gyfwelwyd pum rhiant unwaith yn eu cartrefi eu hunain ar eu cais. Cynhaliwyd dau o'r cyfweliadau gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn eu cartrefi eu hunain a dewisodd dau Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd gael eu cyfweld ar-lein. Dewisodd pob aelod o'r staff a oedd yn gweithio'n uniongyrchol i'r *Y Rhwydwaith Maethu* yng Nghymru, ynghyd â'r gweithwyr cymdeithasol a'r Arweinwyr Uwch Awdurdodau Lleol, gael eu cyfweld ar-lein. Dewisodd rhai o'r cyfranogwyr hefyd gael eu cyfweld gyda'i gilydd, a threfnwyd hyn er mwyn hwyluso eu dull dewisol o gymryd rhan yn y gwerthusiad.

Recordiwyd sain pob un o'r cyfweliadau ac roedd hyd y cyfweliadau'n amrywio rhwng 29 munud ac 1 awr a 28 munud, gyda chyfanswm o 13 awr a 42 munud o recordiadau sain o'r gyfres o gyfweliadau, ac roedd 151,082 o eiriau o drawsgrifiadau o'r recordiadau sain. Trafodir y data a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau hyn ym Mhenodau Pump, Chwech, Saith, Wyth a Naw.

4.4.3 Ffurflenni Adborth a Gwerthuso

Roedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cynnig sesiynau hyfforddi i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, yn ogystal â Grŵp Merched ar gyfer y rhai dros 12 oed nad oeddent yn mynychu'r Grŵp Meithrin oherwydd bod hwn wedi'i anelu at blant iau. Nid oedd digon o le yn y sesiynau hyn i ymchwilwyr gynhyrchu adborth yn uniongyrchol gyda'r cyfranogwyr, ac roedd natur y sesiynau hyn yn golygu bod pynciau sensitif megis emosiynau a phrofiadau personol yn cael eu trafod. Felly, gallai presenoldeb ymchwilwyr anhysbys fod wedi amharu ar y gofod diogel yn y Grŵp Merched a'r sesiynau hyfforddi, yn ogystal â'r perthnasoedd ymddiriedus a adeiladwyd gyda'r hwyluswyr. Gan nad oedd y tîm ymchwil yn gallu mynychu'r sesiynau hyn, darparwyd y ffurflenni adborth wedi'u cwblhau a ddosbarthwyd gan *Y Rhwydwaith Maethu* yng Nghymru i'w dadansoddi o'r gweithgareddau canlynol.

- Cynhaliwyd y Grŵp Merched rhwng 5 Medi a 17 Hydref 2024, gyda phedwar o blant yn mynychu ac yn cwblhau'r ffurflen adborth.
- Cynhaliwyd Grŵp Rhieni EMBRACE (dydd Llun) rhwng 9 Medi a 21 Hydref 2024, gyda wyth rhiant yn mynychu ac yn cwblhau'r ffurflen adborth.
- Cynhaliwyd Grŵp BOND i Rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd rhwng 13 Ionawr 2025 a 10 Mawrth 2025, gyda wyth rhiant a phedwar Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn mynychu ac yn cwblhau'r ffurflen adborth.
- Cynhaliwyd hyfforddiant Diogelu ar 3 Chwefror 2026, gyda thri Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd ac un gweithiwr prosiect yn mynychu ac yn cwblhau'r ffurflen adborth.

Darparodd y dadansoddiad o'r ffurflenni adborth ragor o fewnwelediadau i'r data a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau, a fydd yn cael eu trafod ym Mhenodau Saith ac Wyth.

4.5 Arfer Moesegol

Llywiodd bregusrwydd posibl plant ar ymyl gofal ac anghenion cymorth rhieni ddyluniad yr ymchwil (Shaw a Holland 2014). Felly, recriwtiwyd plant a rhieni drwy Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru er mwyn sicrhau bod y cyfranogwyr yn addas i gymryd rhan yn y prosiect a bod mynediad parhaus at gymorth ar gael i blant a'u rhieni. Roedd gan aelodau'r tîm prosiect brofiad sylweddol o weithio gyda phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, gofalwyr maeth a gweithwyr proffesiynol ym maes

iechyd a gofal cymdeithasol. O ganlyniad, roeddent yn ymwybodol o'r sensitifrwydd cysylltiedig a'r protocolau moesegol arfer gorau.

Hysbyswyd pob cyfranogwr sy'n oedolyn, gan gynnwys rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, aelodau staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol ac Arweinwyr Strategol yr Awdurdod Lleol a oedd yn ymwneud â Chamu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, fod eu cyfranogiad yn wirfoddol. Rhoddwyd gwybod iddynt hefyd am y mesurau a fwriadwyd i ddiogelu a dienw'r data. Darparwyd gwybodaeth am y prosiect a ffurflen ganiatâd ymlaen llaw drwy e-bost cyn y cyfweliad (gweler Atodiad 1), a thrafodwyd y rhain ar ddechrau'r cyfweliad. Dewisodd y cyfranogwyr a oeddent yn rhoi caniatâd i'w cyfweliadau gael y sain wedi'u recordio ac i ddyfyniadau dienw gael eu defnyddio wrth adrodd ar y canfyddiadau. Cytunodd y cyfranogwyr i'r ddau ganiatâd gwirfoddol hyn.

Cyn i blant gymryd rhan yn y gwerthusiad, darparwyd taflenni gwybodaeth a ffurflen ganiatâd i'w rhieni (gweler Atodiad 2), ac eglurwyd diben ymweliad yr ymchwilwyr i'r plant drwy ddefnyddio taflen wybodaeth a baratowyd ymlaen llaw (gweler Atodiad 3). Os oedd y plant yn hapus i gymryd rhan, llofnodwyd ffurflen gydsynio gan y plentyn (assent form) ganddynt (gweler Atodiad 4). Fel mewn astudiaethau blaenorol gyda phlant ifanc, ystyriwyd cydsyniad fel proses barhaus, a bu'r ymchwilwyr yn effro i gyfathrebu llafar ac anllythrennol y plant yn hyn o beth (Chicken et al. 2024). Pan ymgynghorwyd â phlant yn ystod y gwerthusiad, sicrhawyd bod mynediad parhaus ganddynt at gymorth gan eu rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a thîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

Mae astudiaethau blaenorol wedi cynnig arwydd o werthfawrogiad i gyfranogwyr am eu cyfraniadau (Mannay et al. 2022; Roberts et al. 2021). Mabwysiadwyd yr un dull yn y gwerthusiad hwn, ac roedd plant a gymerodd ran yn derbyn bag anrheg yn cynnwys eitemau megis deunyddiau celf, llyfrau a gemau a ddangosir yn ffigurau 4 a 5 sy'n cynnwys bagiau anrheg or sesiwn cyntaf efo plant. Yn bwysig, cyflwynwyd y bagiau anrheg hyn ar ddiwedd y sesiynau yn unig, er mwyn sicrhau nad oedd plant yn teimlo unrhyw bwysau i ymgysylltu â'r ymchwilwyr oherwydd y byddent yn derbyn anrheg. Derbyniodd pob plentyn fag anrheg p'un a oeddent wedi cymryd rhan mewn trafodaethau gyda'r tîm ymchwil ai peidio.



Ffigur 4: Enghraifft o gynnwys bagiau anrhegion a gyflwynwyd i blant



Ffigur 5: Enghraifft o fagiau anrhegion a gyflwynwyd i blant

Recordiwyd sain yr holl gyfweliadau a dienwyd y cyfweliadau ar adeg eu trawsgrifio. Cafodd yr holl ddata, gan gynnwys recordiadau sain, nodiadau maes, delweddau o weithgareddau creadigol a ffurflenni adborth gwerthuso, eu storio'n ddiogel ar system yriannau a rennir Prifysgol Caerdydd. Roedd y cyfranogwyr yn ymwybodol y gallent dynnu'n ôl o'r astudiaeth ar unrhyw adeg ac y gallent hefyd dynnu eu data o'r ymchwil.

Neilltuwyd enwau cod i bob cyfranogwr er mwyn diogelu eu hanhysbysrwydd.

Dewiswyd defnyddio enwau cod yn hytrach na ffugenwau, oherwydd er y gall defnyddio mynegeion rhifiadol ymddangos yn amhersonol, mae nifer o broblemau'n gysylltiedig â defnyddio ffugenwau mewn perthynas â chynrychiolaeth ac ailfframio hunaniaethau (Heaton 2022). Wrth ddewis enwau amgen fel ffugenwau, roedd hefyd risg o ddefnyddio enw plentyn arall, rhiant arall, Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd arall, aelod arall o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithiwr cymdeithasol arall neu Arweinydd Strategol arall yn Sir Benfro, a allai greu cysylltiadau camarweiniol.

Felly, un o fanteision defnyddio enwau cod yn hytrach na ffugenwau yw eu bod yn bodloni'r gofyniad i ddienwi cyfranogwyr heb osod enwau newydd na hunaniaethau cysylltiedig arnynt. Yn unol â hynny, neilltuwyd enwau cod i bob cyfranogwr. Fel y nodwyd yn adran 4.3, defnyddiwyd yr enw cod "Rhiant" ynghyd â rhif ar gyfer pob cyfranogwr oedd mewn rôl rianta. Mae hyn yn ailfframio hunaniaeth yr unig gyfranogwr a oedd yn daid neu'n nain (Heaton 2022); fodd bynnag, gwnaed y penderfyniad hwn er mwyn darparu haen ychwanegol o anhysbysrwydd o ystyried maint bach y sampl yn yr astudiaeth hon.

Rhoddwyd cymeradwyaeth foesegol ar gyfer yr astudiaeth gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd.

4.6 Dadansoddi Data

Cynhyrchodd y cyfweliadau gyfoeth o ddata; roedd 13 awr a 42 munud o drafodaethau wedi'u recordio, a gynhyrchodd 151,082 o eiriau wedi'u trawsgrifio. Cafodd data'r cyfweliadau eu trawsgrifio air am air, a dadansoddwyd y trawsgrifiadau ar y cyd â nodiadau maes a ffotograffau o ddigwyddiadau, y Grŵp Meithrin a sesiynau Cynllun Haf y Plant, ynghyd â'r ffurflenni adborth a gasglwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn dilyn sesiynau hyfforddi. Darllenwyd y trawsgrifiadau sawl gwaith er mwyn dod i arfer â'r set ddata, a mabwysiadwyd dull anwythol a diddwythol (Fereday 2006) wrth ddadansoddi'r data. Cafodd y set ddata ei chodio er mwyn nodi themâu allweddol a phwyntiau o ddiddordeb. Archwiliwyd y data mewn perthynas â phrofiadau'r cyfranogwyr ac wrth werthuso effeithiolrwydd yr ymyriadau o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan ganolbwyntio ar enghreifftiau o arfer da a meysydd posibl ar gyfer gwella'r model.

4.7 Crynodeb o'r Bennod

Mae'r bennod hon wedi dogfennu'r dull methodolegol a ddefnyddiwyd wrth werthuso rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Amlinellodd y dulliau a ddefnyddiwyd i gynhyrchu data, sef arsylwadau, dadansoddi ffurflenni adborth, gweithgareddau creadigol a chyfweliadau lled-strwythuredig. Ystyriodd y bennod hefyd brotocolau moesegol y gwerthusiad a'r broses o ddadansoddi'r data. Mae'r bennod ganlynol yn cyflwyno canfyddiadau'r gwerthusiad.

5 Cychwyn Rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro

5.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon, y gyntaf o'r pedair pennod ganfyddiadau, yn ystyried cychwyn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Mae'n tynnu ar gyfweliadau gyda staff sy'n gweithio'n uniongyrchol i'r *Y Rhwydwaith Maethu* yng Nghymru (TFNW), Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC), gweithwyr cymdeithasol (SW) ac Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol (LASL) a oedd yn ymwneud â chomisiynu, trefnu a darparu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Bydd y penodau canlynol yn cynnig gwerthusiad o wahanol agweddau ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac yn tynnu sylw at ei chryfderau a'i meysydd posibl ar gyfer datblygiad. Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol yn gyntaf ddarparu rhagor o gyd-destun cefndirol drwy archwilio sut y cyflwynwyd a mabwysiadwyd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Mae'r bennod yn dechrau drwy archwilio cymhellion yr Awdurdod Lleol dros fabwysiadu'r peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl cyn ystyried themâu capasiti staffio, rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, addasrwydd y teuluoedd a gafodd eu hatgyfeirio ar gyfer y peilot hwn, a'r gwahaniaethau allweddol rhwng model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon a'i weithrediad yn y cyd-destun Cymreig.

5.2 Cymhellion dros Fabwysiadu Peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar gymhellion Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol a gweithwyr cymdeithasol dros ymgysylltu a'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a gweithio ynddi. Yn ystod y cyfweliadau, gofynnwyd i'r cyfranogwyr am eu rhesymeg dros y penderfyniad i dreialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, ac eglurwyd bod hyn yn gysylltiedig â'r model cyllido, ymrwymiad yr Awdurdod Lleol i ymgysylltu â datblygiadau a phrosiectau newydd, llwyddiant y rhaglen yng Ngogledd Iwerddon, a'r nod o alluogi plant i aros gyda'u teuluoedd yn hytrach na mynd i mewn i'r system ofal.

5.2.1 Cyllid

Mewn cyd-destun o gyni parhaus a thoriadau i wasanaethau, mae cyllid yn ystyriaeth hanfodol wrth fabwysiadu rhaglenni gwaith newydd. Esboniodd LASL2 eu bod wedi gweld y cyfle wedi'i hysbysebu gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNW), a bod 'sylfaen werth y rhaglen' wedi taro tant gyda nhw 'fel rhywbeth hollol synnwyr cyffredin'. Fodd bynnag, i'r ddau LASL, roedd cyllid gan Lywodraeth Cymru a sefydliad KPMG yn hollbwysig wrth alluogi eu Hawdurdod Lleol i weithio gyda Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a threialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Roedd hwn yn brosiect a oedd yn dod gyda chyllid, yn rhoi opsiwn i ni wneud rhywbeth gwahanol (LASL1)

> Felly, mae'r mathau hynny o bethau [gwasanaethau ataliol] wedi cael eu herydu dros y blynyddoedd, ac rwy'n tybio bod prosiect fel hwn, yn enwedig, fel rydw i'n dweud, oherwydd ei fod wedi'i ariannu, yn golygu y gallem wneud rhywbeth yn y maes ataliol na fyddem fel arall yn gallu mynd iddo (LASL1)

> Mae gen i hefyd ddiddordeb mawr mewn datblygiadau arfer da a chyfleoedd mewn gwirionedd, ac yn enwedig gan ei bod yn rhaglen wedi'i hariannu, felly nid oedd unrhyw risg fawr i ni... roedden ni yng nghanol rhyw fath o argyfwng costau, ond y ffaith nad oedd unrhyw gost i ni i ddechrau gyda hyn, roedd yn fwy ynglŷn â dyrannu adnoddau... Felly, roedd yn rhywbeth y gallem ei wneud (LASL2)

Pan ofynnwyd yn uniongyrchol a allai'r Awdurdod Lleol fod wedi mabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl pe na bai wedi'i ariannu, ymatebodd LASL2:

> Ni fyddem erioed wedi cael cymeradwyaeth am gyllid i ddechrau hyn... Rwy'n credu bod cost gyffredinol y rhaglen yn eithaf ymarferol erbyn hyn, ond ar y dechrau heb unrhyw fesur gwirioneddol o weld a allai hyn helpu ai peidio. Ni fyddem erioed wedi gallu dod o hyd i'r arian hwnnw o fewn y gyllideb bresennol i'w brofi (LASL2)

Nid oedd pwnc cyllid mewn unrhyw ffordd yn dominyddu'r trafodaethau am y cymhellion dros dreialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Serch hynny, trafododd y ddau LASL gyllid yng nghamau cynnar eu cyfweliadau, ac mae hyn wedi'i gyflwyno fel y thema gychwynnol yn yr adran hon gan fod mabwysiadu, darparu a chynaliadwyedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn dibynnu ar fuddsoddiad digonol a chymorth ariannol. Pwynt y dychwelir ato yn nes ymlaen yn yr adroddiad wrth lunio'r prif argymhellion o'r gwerthusiad hwn ym Mhennod Naw. Mae'r canfyddiadau hyn yn arbennig o berthnasol yng nghyd-destun yr 'argyfwng gofal' ehangach, lle mae cynnydd yn nifer y plant mewn gofal a chostau lleoliadau wedi lleihau'r gallu ar gyfer buddsoddiad ataliol (Senedd Cymru 2023).

5.2.2 Buddsoddi mewn Cyfleoedd Newydd

Roedd ymrwymiad hefyd gan yr LASLs i fod yn ymwybodol o feysydd newydd o arfer da a chyfleoedd ar gyfer datblygu gwasanaethau, ac i geisio cymryd rhan ynddynt.

> Rydw i wastad wedi bod yn awyddus i ni gymryd rhan mewn unrhyw beth newydd o'r llawr gwaelod. Rwy'n hoffi i ni... i fy ngwasanaeth i... fod ar flaen y gad mewn gwirionedd o ran datblygiadau a deall pethau newydd, cysyniadau newydd, prosiectau newydd... Ac felly, dywedais wrth [LASL2], mae angen i ni roi ein henwau ymlaen ar gyfer hyn (LASL1)

> Rydw i wastad wedi bod yn eithaf awyddus i fachu cyfleoedd i ddatblygu ymarfer neu ddatblygiadau (LASL2)

> Rwy'n credu bod pawb wedi methu cyfle, wyddoch chi... pan gafodd hwn ei hysbysebu ac nad aeth pobl amdano. Rwy'n credu eu bod nhw... wedi colli rhywbeth. Ac rwy'n falch fy mod i wedi manteisio arno gyda'r ddwy law (LASL2)

Roedd y parodrwydd hwn i ystyried dulliau gwahanol o ddarparu gwasanaethau yn nodwedd amlwg o gyfranogiad yr Awdurdod Lleol hwn yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, wrth ystyried y rhesymau pam na chafodd y cyfle hwn ei fanteisio gan Awdurdodau Lleol eraill, roedd cydnabyddiaeth o'r rhwystrau cysylltiedig.

> Rwy'n credu efallai nad yw'r gwasanaethau cymdeithasol yn gallu cael eu pennau o gwmpas gwneud rhywbeth newydd, rhywbeth radical, wyddoch chi, oherwydd nad oes ganddyn nhw'r lle meddyliol na'r gallu i wneud hynny yn eu meddyliau... os mai dyna'r rheswm, rwy'n deall hynny, mae pobl dan bwysau enfawr erbyn hyn (LASL1)

Mae'r gydnabyddiaeth hon yn adleisio'r llenyddiaeth a gyflwynwyd ym Mhennod Dau, a amlinellodd yr 'argyfwng gofal' ar draws pob gweinyddiaeth, sydd wedi cyfrannu at y pwysau llethol ar y gweithlu gofal cymdeithasol (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Yn unol â hynny, mae buddsoddi mewn rhaglenni fel Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn dibynnu nid yn unig ar gyfleoedd ariannu a brwdfrydedd, ond hefyd ar allu gwasanaethau i ymgysylltu â ffyrdd newydd o weithio.

5.2.3 Enw Da Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a Rôl y Gofalwyr Maeth

Cyflwynodd Pennod Tri raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon a chyflwynwyd amlinelliad o'i gwerthusiadau (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020). Roedd y model presennol yng Ngogledd Iwerddon yn rhoi rhywfaint o sicrwydd i'r LASLs y gallai hwn fod yn fodel hyfyw i'w fabwysiadu yn Sir Benfro.

> Mae'n debyg, na, nid oedd yn rhywbeth a oedd yn cyd-fynd yn arbennig ag unrhyw beth yr oeddem wedi'i wneud o'r blaen, ond roedd yn gyfle i feddwl, a allem ni roi cynnig ar hyn? A'r ffaith ei fod eisoes wedi bod yn rhedeg yng Ngogledd Iwerddon, er ychydig yn wahanol, ond ei fod yn rhedeg ac roedd cyfle i ddysgu eisoes o'r hyn a oedd wedi mynd o'r blaen (LASL2)

Mesurodd O'Reilly (2020) werth ariannol model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a chafodd hyn ei gydnabod.

> Belfast yw'r lle rydym wedi edrych ato, ac rydych yn edrych ar yr ystadegau yno, a'r arian y maent wedi amcangyfrif eu bod wedi'i arbed o'i gymharu â lleoliadau gofal cymdeithasol, mae'n enfawr (LASL1)

Yn ogystal ag ymgysylltu â'r gymhareb budd-cost ariannol a adroddwyd a'r buddion economaidd hirdymor ehangach, roedd y ddau LASL a SW1 wedi ymweld â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon ac wedi siarad â rhieni. Nododd LASL1 ei fod wedi siarad â mam bachgen 11 oed a baban newydd. Roedd gan y fam 'farn negyddol iawn am y gwasanaethau cymdeithasol' (LASL1) ond roedd wedi cymryd rhan yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon. Trafododd y fam sut roedd ei Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi gofalu am ei mab dros y penwythnos, gan fod seibiannau byr yn rhan o fodel Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roedd hyn yn cefnogi'r fam, ond roedd LASL1 efo diddordeb yn y ffyrdd yr oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn galluogi sefydlu rhwydweithiau cymorth rhwng rhieni.

> Ond wedyn, yr hyn a ddywedodd hi a drawodd fi fwyaf oedd, "Ac wedyn, yr hyn a ddigwyddodd yw, daeth y mamau eraill draw at fy nhŷ." Felly, tra roedd ef [ei mab] i ffwrdd,

> daeth y mamau eraill draw ac fe wnaethon nhw ymgasglu o'i chwmpas, a daethon nhw draw a gwneud paned iddi, a dod â chacen draw... mae hi angen seibiant oddi wrth y bachgen, ond wedyn, mae hi ar ei phen ei hun gyda babi... mae hynny'n dal yn sefyllfa anodd iddi fod ynddi... Ac roedd y rhwydwaith hwnnw yr oedd y rhaglen wedi'i greu, oherwydd ni fyddai wedi bod yno fel arall, wedi dod ati. A bydd ei thro hi yn dod un diwrnod i fynd i gefnogi un o'r mamau eraill hynny pan fydd ganddyn nhw ddiwrnod gwael neu benwythnos gwael neu efallai noson wael. Felly, dyna'r peth a drawodd fi fwyaf amdano, sef y perthnasoedd (LASL1)

Yn ogystal ag ymweliad LASLs Sir Benfro a SW1 â Belfast, ymwelodd cynrychiolydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon â Sir Benfro ar gyfnod cynharach i drafod y rhaglen gydag aelodau o dîm yr Awdurdod Lleol.

> Daeth [cynrychiolydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] draw o Ogledd Iwerddon a gwneud rhyw fath o gyflwyniad amdani. Ac rwy'n cofio meddwl bod pawb mor gadarnhaol amdani ac mor frwdfrydig. Ac roeddwn yn meddwl, a all hyn fod yn wirioneddol? A allant deimlo mewn gwirionedd... ei bod yn gwneud y gwahaniaeth y maent yn ei ddweud ei fod yn ei wneud... Ac rwy'n cofio meddwl hynny am ychydig fisoedd, a ydynt wir yn teimlo mor angerddol amdani? Ac yn awr, ydw, rwy'n deall eu bod oherwydd fy mod i hefyd yn teimlo fel na (SW1)

Nododd SW1 hefyd fod yr ymweliad â Gogledd Iwerddon wedi galluogi 'gweld y peth yn bersonol a chwrdd â theuluoedd', a bod hyn wedi gwneud gwahaniaeth i 'ddealltwriaeth' ac 'ymrwymiad' Awdurdod Lleol Sir Benfro i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn unol â hynny, roedd yr ymgysylltiad hwn â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn werthfawr gan ei fod yn darparu cyfle i'r tîm yn Sir Benfro ennill dealltwriaeth fanwl o'r rhaglen a'i chanlyniadau, gan ysgogi ymgysylltiad â'r broses o fabwysiadu a gweithredu peilot cyntaf Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru.

Roedd cyfranogiad gofalwyr maeth profiadol yn rôl Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon hefyd yn nodwedd a oedd yn cael ei gwerthfawrogi. I LASL1, roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cynnig cyfle i ofalwyr maeth a oedd yn ystyried ymddeol drosglwyddo i rôl Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, fel y byddai eu sgiliau a'u profiad yn cael eu cadw o fewn yr Awdurdod Lleol, pwynt a nodwyd hefyd gan un o'r gweithwyr cymdeithasol.

> Felly, drwy fod ychydig yn greadigol, roeddem yn gallu defnyddio adnoddau y byddem fel arall wedi'u colli o fewn maethu. Felly byddai (gofalwr maeth) wedi ymddeol neu wedi gwneud ychydig iawn o waith ac roeddem yn gallu manteisio ar hynny mewn ffordd. Ac... roedd un o'n gofalwyr maeth yn darparu ychydig o seibiant, ond i fod yn onest, ychydig iawn o waith maethu a oedd wedi bod ganddi dros y 12 mis blaenorol. Odd hi ddim mewn sefyllfa lle roedd hi eisiau lleoliad amser llawn ac nid oedd yn gwybod yn iawn lle'r oedd hi gyda maethu na beth fyddai ei thaith yn edrych fel yn y dyfodol. Felly, roeddem yn gallu mynd ati a defnyddio'r sefyllfa honno i ddweud, edrychwch, mae hwn yn rhywbeth newydd, mae hwn yn rhywbeth gwahanol. Ac mae (gofalwr maeth arall) yn gwneud mwy o waith i ni nawr nag y mae wedi'i wneud ers amser hir iawn (SW1)

Yn yr un modd, roedd LASL2 yn ymwybodol o sgiliau gofalwyr maeth presennol ac anghenion plant a phobl ifanc i gael mynediad at rwydweithiau cymorth ehangach.

> Felly, un o'r pethau yr oeddem wedi'u hystyried neu wedi meddwl amdanynt peth amser ynghynt oedd defnyddio gofalwyr maeth mewn ffordd ychydig yn wahanol i ddarparu rhyw fath o ofal dydd neu seibiant, neu ddarparu'r cyfleoedd fel hynny i wneud rhywbeth gwahanol. Ac roeddwn yn gwybod bod llawer o'n gofalwyr maeth... nid yn unig fod ganddynt y sylfaen werthoedd gywir, ond bod ganddynt lawer o'r sgiliau a'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth y gellid eu rhannu mewn ffordd wahanol yn hytrach na dim ond o fewn ffiniau eu rôl (LASL2)

> Yr hyn yr oeddem wedi'i ddweud ers blynyddoedd fel rhyw fath o sylw anecdotaidd oedd mai'r hyn yr oedd rhai o'r bobl ifanc hyn ei angen mewn gwirionedd oedd nain neu daid gorfforaethol, heb sôn am y rôl rhianta corfforaethol, roedd angen nain gorfforaethol neu fodryb gorfforaethol arnom. Ac mewn gwirionedd, roedd holl ethos y rhaglen hon bron yn galluogi'r cyfle hwnnw i blant sydd wedi profi gofal gael rhywun o hyd yn eu cornel ac yn dal i ymladd eu hachos hyd yn oed os nad oeddent bellach yn ymgymryd â'r rôl honno, ond gallent eu mentora o hyd. Gallent fod yno o hyd i ddarparu'r gefnogaeth gyson lefel isel honno, sydd i mi yn rhan hollbwysig o'n jig-so nad ydym yn ei gynnig mewn gwasanaethau statudol (LASL2)

Yn unol â hynny, roedd llwyddiant Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, ac yn enwedig rôl ganolog y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, yn gymhellion allweddol dros fabwysiadu'r rhaglen yn Sir Benfro. Roedd y brwdfrydedd a'r ymrwymiad a ddangoswyd gan ymarferwyr a oedd yn ymwneud â rhaglen Gogledd Iwerddon yn nodedig, yn enwedig yng nghyd-destun ehangach pwysau ar y gweithlu a galw cynyddol ar draws gwasanaethau plant. Yn ogystal, roedd y model yn cael ei weld fel ffordd o wneud defnydd gwell o sgiliau a phrofiad gofalwyr maeth, tra hefyd yn cryfhau rhwydweithiau anffurfiol o gymorth i rieni a phlant, gan helpu teuluoedd i adeiladu perthnasoedd cynaliadwy y tu hwnt i wasanaethau statudol.

5.2.4 Atal Mynediad i Ofal

Dangosodd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon ostyngiad mewn risg ac ymyrraeth statudol wrth i blant gael eu hatal rhag mynd i fewn i ofal, aros yn ddiogel gartref er gwaethaf cynlluniau blaenorol ar gyfer derbyn i ofal, a phlant ar y Gofrestr Amddiffyn Plant yn cael eu cefnogi i aros o fewn eu teuluoedd (Flood a Thompson 2020). Roedd hyn yn adleisio cymhelliant allweddol dros fabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Ie, canlyniad eang iawn ar y dechrau, a hynny yw cadw plant allan o ofal (LASL1)

Fel y nodwyd ym Mhennod Dau, mae gan Gymru un o'r nifer uchaf o blant mewn gofal fesul pen o'r boblogaeth ar draws cenhedloedd y DU (Wilkins 2023), ac mae amcangyfrifon y sector yn awgrymu bod angen teuluoedd maeth ychwanegol i ateb y galw a chadw plant yn cael eu cefnogi yn eu cymunedau (Y Rhwydwaith Maethu 2025a). Roedd y pryderon hyn ynghylch niferoedd cynyddol a chapasiti cyfyngedig yn ystyriaethau sylfaenol yn y penderfyniad i fabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Roedd ein derbyniadau i ofal yn cynyddu'n gyson ac nid oeddem yn gallu arafu hynny mewn gwirionedd... ac i mi, roedd ethos y rhaglen yn edrych ar gyfle i ni roi cynnig ar rywbeth ac i roi cynnig ar rywbeth gwahanol... mewn amgylchedd lle roedd yn anodd iawn dod o hyd i'r cyfleoedd hynny (LASL2)

> Ni allwn recriwtio digon o ofal i gwrdd ar angen. Mae gennym lawer o ofalwyr maeth neu bobl sydd wedi siarad am faethu, ond mewn gwirionedd oherwydd deinameg ein gwlad, cyllid, tai sydd dim yn ddigon mawr, wyddoch chi, yr holl resymau hynny pam nad yw pobl yn penderFyny dod yn ofalwyr maeth... mae'r holl bethau hynny o bosibl yn ein harwain yn ôl at yr angen i ailwerthuso beth rydym yn ei ddarparu i blant a theuluoedd a sut rydym yn gwneud pethau'n wahanol (LASL2)

Fel y nodwyd ym Mhennod Dau, mae ystod o effeithiau niweidiol i rieni pan fydd eu plant yn cael eu tynnu o'u gofal (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Enlander et al. 2021) ac mae heriau sylweddol o hyd i blant mewn gofal yng Nghymru mewn perthynas â llesiant, addysg, cyflogaeth, sefydlogrwydd tai, a'u llwybrau bywyd yn y dyfodol (Curry ac Abrams 2015; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026). Roedd yr LASLs yn gwbl ymwybodol o'r cyd-destun hwn a photensial rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i fod yn gyfrwng ar gyfer cadw teuluoedd gyda'i gilydd, dewis arall a allai fod yn '*well i bawb*' (LASL1).

> Natur y prosiect mewn gwirionedd oedd ei fod yn ymwneud â chadw plant allan o ofal. Rwy'n angerddol iawn am hynny... er bod cymaint o'm gwaith pan oeddwn yn Bennaeth Gwasanaeth yn ymwneud â phlant mewn gofal, mewn gwirionedd, byddem ni i gyd yn well gennym na fyddai plant yn gorfod dod i mewn i ofal yn y lle cyntaf. Os gallwn eu cadw gartref yn ddiogel, yna mae hynny'n well i bawb. Felly, roedd gennyf ddiddordeb hefyd yn y cyfle a roddodd i ni wneud mwy o'r math hwnnw o waith (LASL1)

> Yn fy mhrofiad i, ychydig iawn o blant sydd wir angen gofal hirdymor i ffwrdd oddi wrth eu teuluoedd. Bydd lle bob amser i ofal maeth hirdymor. Bydd lle bob amser i fabwysiadu, ond mewn gwirionedd mae mwyafrif y plant yn cael eu gwasanaethu orau o fewn eu teuluoedd. Felly, sut ydym ni'n darparu gofal mewn ffordd wahanol? Ac rwy'n credu i mi, mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn agor y drws i hynny oherwydd bod elfen o feddwl am bethau'n wahanol. (LASL2)

Nodwyd hefyd, er bod cyfleoedd diweddarach ar gyfer '*grantiau i ymgymryd â gwaith ataliol*' (LASL2) wedi dod ar gael ar ôl mabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, cyn hynny roedd gwasanaethau ataliol i deuluoedd yn Sir Benfro wedi lleihau.

> Roeddwn yn gyffrous amdano oherwydd nad oedd gennym lawer iawn o wasanaethau ataliol, rwy'n credu, ers nifer o flynyddoedd. Roeddem yn fwy o wasanaeth adweithiol mewn gwirionedd, fel llawer o wasanaethau, wyddoch chi? Ar draws y wlad oherwydd blynyddoedd o gyni... dim ond i roi enghraifft i chi, hyd at tua 2012... ac nid oeddwn i yn Sir Benfro ar y pryd... roedd gan Sir Benfro tua wyth neu naw canolfan deuluol wedi'u lleoli ar draws y sir. Ac mewn un symudiad, caewyd y naw ohonynt i gyd er mwyn arbed arian. Felly, rydych yn colli haen enfawr o gyfleoedd ataliol (LASL1)

Yn unol â hynny, roedd y cyfle i dreialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn galluogi symudiad i ffwrdd o ymarfer adweithiol tuag at fodel mwy rhagweithiol a oedd yn canolbwyntio ar atal plant rhag mynd i mewn i'r system ofal a chael eu tynnu o gartref y teulu.

> Roeddwn wedi gobeithio y byddem, gyda'r teuluoedd y daethom yn gysylltiedig â nhw, yn gallu atal hyn. Ac rwy'n gwybod ei bod yn anodd profi peth negyddol, os na aeth y plant hynny byth i fewn i ofal, ni allwn byth brofi y byddent wedi gorffen yno pe na baem wedi ymwneud â nhw. Ond rydym yn cael synnwyr da o'r mathau hyn o bethau a'r tebygolrwydd

> y byddant yn digwydd. Felly dyna... yn llethol dyna oedd y canlyniad yr oeddwn yn chwilio amdano, sef bod plant yr oeddem yn ymwneud â nhw... a oedd efallai ar y trywydd i fynd i fewn i ofal yr awdurdod lleol, wedi cael eu dargyfeirio oddi wrth hynny gyda chanlyniad cadarnhaol o aros gyda aelod o'r teulu (LASL1)

Fel y noda LASL1, mae'n anodd 'profi' effeithiolrwydd ymyriadau teuluol, ac fel y trafodwyd ym Mhennod Tri, mae'r llenyddiaeth ehangach wedi trafod pryderon ynghylch mesur trosi ymyriadau yn newidiadau pendant, ac efallai na fydd ymyriadau ar eu pen eu hunain yn ddigonol i fynd i'r afael â'r cyd-destunau ecolegol ehangach lle mae ymyrraeth diogelu plant yn digwydd (Oliviera et al. 2025). Serch hynny, roedd gwerthusiadau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020) yn darparu tystiolaeth argyhoeddiadol o'i photensial, ac roedd yr LASLs yn cael eu hannog gan y posibilrwydd o'r '*canlyniad cadarnhaol o [blant] aros gyda aelod o'r teulu*'.

Mae'r adran hon wedi amlinellu'r cymhellion a ddylanwadodd ar fabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, a oedd yn gysylltiedig ag argaeledd cyllid, y cyfle i fuddsoddi mewn dull amgen a mwy ataliol, llwyddiant y model yng Ngogledd Iwerddon, ac argyhoeddiad bod '*mwyafrif y plant yn cael eu gwasanaethu orau o fewn eu teuluoedd*' (LASL2). Er bod cyfranogwyr yn cydnabod ei bod yn anodd darparu tystiolaeth pan fo plant wedi cael eu hatal rhag mynd i mewn i ofal, cawsant eu perswadio gan botensial y rhaglen i leihau risg, cryfhau cymorth i deuluoedd a helpu teuluoedd i aros gyda'i gilydd yn ddiogel. Arweiniodd y ffactorau hyn at fabwysiadu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, roedd nifer o agweddau ymarferol yr oedd angen eu hystyried er mwyn sicrhau y byddai'r bartneriaeth hon yn dod yn weithredol, ac mae'r adran nesaf yn trafod y cwestiwn hollbwysig o gapasiti.

5.3 Negodi Capasiti Staffio

Nododd Pennod Dau y pwysau llethol sydd ar y gweithlu gwaith cymdeithasol, gyda gweithwyr cymdeithasol yn adrodd eu bod yn gweithio mwy o oriau na'u horiau contractedig ac yn profi straen o ganlyniad i'w gwaith, gan arwain at absenoldebau oherwydd salwch a swyddi gwag mewn gwasanaethau gofal cymdeithasol plant (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Roedd hwn yn ffactor yr oedd angen i Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol (LASLs) ei ystyried ochr yn ochr â'r cyfleoedd posibl o dreialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Er bod pobl wedi blino ac wedi'u gorweithio, ac, wyddoch chi, dan bwysau enfawr, roeddwn hefyd yn deall fod dal gan bobl gapasiti i fod yn gyffroes am rhywbeth, a bod gwerthoedd gwasanaeth pobl yn ymwneud â gwneud y peth iawn dros blant a theuluoedd (LASL1)

> Roeddwn i'n siarad amdano ac, wyddoch chi, roedd pobl yn dweud, does gennym ni ddim digon o ofalwyr maeth. Allwn ni ddim rhyddhau pedwar gofalwr maeth i wneud y rhaglen hon. Ac yn realistig, doedden ni ddim yn gallu chwaith... tim fi (cydweithwir) ar y pryd pan oeddwn i'n dod draw yn llawn cyffro yn dweud, o, dyma brosiect arall, gadewch i ni wneud hyn. Roedd e'n dweud, 'Alla i ddim gwneud hyn. Does gen i ddim digon o staff. Does gen i ddim digon o gapasiti i wneud i hyn weithio.' (LASL2)

Gan adlewyrchu'r llenyddiaeth ehangach ar yr argyfwng gofal, roedd capasiti yn broblem yn Sir Benfro, ond roedd canlyniadau posibl treialu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn dal yn gymhelliant sylweddol dros ei fabwysiadu.

> Roeddwn yn hyderus y byddai pobl yn y gwasanaeth, er pa mor dan bwysau yr oeddent, yn dod o hyd i'r ymdrech ychwanegol fach honno oherwydd natur y prosiect. Wyddoch chi? Mae'n wahanol i ddweud, 'Allwch chi gymryd achos amddiffyn plant arall?' ... os ydych yn gofyn iddynt wneud gwaith ychwanegol lle mae'r canlyniad yn debygol o fod yn well canlyniadau i blant nag a fyddai fel arall yn digwydd, yna roeddwn yn teimlo bod fy ngwasanaeth a'r bobl ynddo yn gallu gwneud hynny (LASL1)

> Wel, rydym ni'n ar y pethau sylfaenol iawn, yn dyw e? Rydym yn gwybod faint mae'n ei gostio i ni ddarparu gofal i blentyn. Rydym yn gwybod faint mae'n ei gostio i'r plentyn hwnnw o ran trawma a'r holl effaith sy'n gysylltiedig ag anhawster dychwelyd plant at eu teuluoedd biolegol, hyd yn oed ar ôl cyfnod byr mewn gofal. Roedd yr holl heriau hynny yn ganolog iawn yn fy meddwl (LASL2)

> Ie, yn erbyn cefndir o bopeth arall yr oeddem yn ei wynebu, yn sicr nid oedd gennym ddigon o ofalwyr maeth, ac yn sicr nid oedd gennym ddigon o adnoddau staffio. Ond rywsut llwyddon ni i'w dreialu. Ac roeddwn yn meddwl bod y posibilrwydd, y budd posibl, yn werth y risg (LASL2)

Wrth ystyried materion capasiti ochr yn ochr â myfyrio ar gostau lleoli plant mewn gofal Gwladol, ynghyd â'r costau i blant "o ran trawma" (LASL2) a'r posibilrwydd o "ganlyniadau cadarnhaol i blant" (LASL1), penderfynodd yr Awdurdod Lleol gymryd rhan yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Serch hynny, roedd aelodau o *Y Rhwydwaith Maethu* yng Nghymru hefyd yn ymwybodol o'r problemau capasiti mewn perthynas â'r gweithwyr cymdeithasol a oedd yn ymwneud a'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> [Y gweithiwr cymdeithasol] efo gydbwysedd enfawr i'w gynnal rhwng gofynion y gwasanaeth ei hun y mae'n rhan ohono, ei thîm teulu, a'r holl faterion sy'n codi gyda theuluoedd neu'r cyfarfodydd sy'n digwydd (TFNW1)

> Gan adleisio cyfrifon y LASLs, roedd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn gwerthfawrogi sut y byddai "pobl yn y gwasanaeth, er pa mor dan bwysau yr oeddent, yn dod o hyd i'r ymdrech ychwanegol fach honno" (LASL1)

> Dim ond eu bod nhw'n parhau ymlaen, dydyn nhw ddim yn rhyddhau eu gweithwyr cymdeithasol yn llwyr i'r rhaglen. Maen nhw'n dal i gydbwyso gwaith arall yn y tîm teulu. Felly rwy'n meddwl mai dyna, yn fy marn i, adlewyrchiad o wasanaethau plant yn gyffredinol, y ffaith eu bod yn gweithio hyd at eu capasiti ac weithiau y tu hwnt iddo (TFNW1)

Arweiniodd newid mewn amgylchiadau at i'r gweithiwr cymdeithasol gwreiddiol (SW1) gael ei ddisodli yn ddiweddarach gan gydweithiwr gweithiwr cymdeithasol (SW2), a thrafododd y ddau weithiwr cymdeithasol sut yr oeddent yn gorfod negodi rôl Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ochr yn ochr ag ymrwymiadau cystadleuol eraill.

> Y cynllun oedd y byddwn yn gwneud hyn fel rôl annibynnol. Felly byddwn ar secondiad ac yn gwneud y rôl hon yn unig. Mewn gwirionedd, nid fel mae yw e wedi gweithio allan. Felly mae hynny wedi golygu fy mod yn hynod brysur. Rwy'n ceisio gwneud dwy swydd amser llawn bron mewn un, ond mae'n werth chweil oherwydd fy mod yn ei charu. Felly byddaf yn bwrw ymlaen ag e, mae'n iawn (SW1)

> Roeddwn eisoes yn gweithio yn y tîm lleoliadau teuluol, eisoes gyda nifer o asesiadau parhaus ac eisoes gyda llwyth gwaith llawn, ac oherwydd, wyddoch chi, ein bod wedi cael pedwar aelod o staff yn mynd ar gyfnod mamolaeth ac ychydig o bobl yn ymddeol, nid oedd unrhyw le arall i'm llwyth gwaith fynd. Felly hyd yn hyn rwyf wedi gorfod dysgu'r rôl ochr yn ochr â rheoli fy llwyth gwaith. Mae fy llwyth gwaith bellach wedi dechrau lleihau, felly rwyf wedi bod yn trosglwyddo cyflwyniadau i'r gweithiwr cymdeithasol goruchwylio newydd ar gyfer y gofalwyr maeth a gofalwyr perthyn. Byddaf yn cadw'r asesiadau rwy'n eu cynnal ar hyn o bryd ochr yn ochr â'r prosiect. Rwy'n credu y bydd hynny'n parhau... Felly bydd yn fwy o achos o, 'lawn, pan fydd gen i bum munud sbâr, gallaf fynd yn ôl at hynny.' (SW2)

Fel y trafodir ymhellach yn adran 5.5, yng Ngogledd Iwerddon mae'r gweithiwr cymdeithasol yn ymroddedig yn llwyr i'r gwasanaeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, yn Sir Benfro gwnaed cyfaddawd fel bod llwyth achosion o ofalwyr maeth confensiynol yn cael ei gadw ochr yn ochr â gwaith Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Arweiniodd problemau capasiti hefyd at oedi wrth sefydlu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Mae'n araf i'w weithredu ar y dechrau, o ran y cyfnod paratoi o recriwtio gweithwyr cymdeithasol... y gofalwyr maeth ac yna symud ymlaen at ddarparu'r gwasanaeth, gall hynny gymryd amser (TFNW1)

Roedd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn-

> Awyddus i sicrhau ein bod yn cael y gofalwyr maeth i ddod drwy'r broses gyda gwerthoedd y rhaglen o fewn yr ymarfer presennol, neu o leiaf y gwerth sylfaen, fel y gallwn barhau i gynnig y cymorth yn y ffordd orau bosibl i'r teuluoedd (TFNW2)

Fodd bynnag, nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon mai un o'r prif heriau oedd yr anhawster o recriwtio a chadw Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (Flood a Thompson 2020). Yn Sir Benfro, roedd problemau tebyg yn ymwneud â recriwtio gofalwyr maeth i ymgymryd â rôl Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Doedden ni ddim mewn sefyllfa lle'r oedd gennym ofalwyr maeth oedd yn wag ac, i ddweud y gwir, nid yw'r rhan fwyaf o Awdurdodau Lleol yn y sefyllfa honno. Rydym mewn sefyllfa wirioneddol anodd ar hyn o bryd. Felly, ar y dechrau roeddwn yn meddwl, dydw i ddim yn gwybod sut rwy'n mynd i wneud i hyn weithio oherwydd nid oes gennym ofalwyr maeth sydd ar gael yn gyffredinol, sy'n eistedd o gwmpas yn aros i brosiect ddod ymlaen (SW1)

Cafodd carfan fach o Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eu recriwtio drwy ddulliau creadigol, a oedd yn cynnwys gwahodd gofalwyr maeth oedd yn bwriadu ymddeol o'r rôl (gweler adran 5.2.3) a diwygio'r meini prawf a ddefnyddiwyd yn y model yng Ngogledd Iwerddon, a drafodir yn fanylach yn adran 5.5.

> Rydym wedi dechrau gyda charfan fach o ofalwyr. Rydych yn gyfyngedig, ond rwy'n tybio y byddai hyn yn digwydd mewn unrhyw raglen, rydych yn gyfyngedig i sgiliau'r gofalwyr hynny (TFNW1)

Er y gellid lliniaru hyn i ryw raddau drwy ddarparu hyfforddiant i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a thrwy ymgysylltu â mathau ehangach o gymorth sydd ar gael yn y gymuned leol, nodwyd y byddai tîm mwy wedi bod yn well.

> Felly, ar gyfer pob rhwystr, gobeithio bod ateb y gallwn weithio drwyddo, ond rwy'n meddwl bod ehangu'r rhaglen, felly cael tîm ehangach ac ychydig yn fwy, yn rhoi'r gallu hwnnw i chi (TFNW1)

Yn ganolog i ddarpariaeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon oedd gweithio mewn partneriaeth rhwng *Y Rhwydwaith Maethu* a'r *South Eastern Health and Social Care Trust*, gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a swyddogion y rhaglen yn cydweithio'n agos â gwasanaethau statudol i gydlynu cymorth a monitro cynnydd (Flood a Thompson 2020). Yn yr un modd, roedd partneriaeth rhwng yr Awdurdod Lleol a Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn elfen allweddol o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, a helpodd i liniaru heriau capasiti.

> Rhwydwaith Maethu hefyd, ac mewn gwirionedd nid gwasanaeth statudol yn unig ydyw, rydych yn gweithio mewn partneriaeth ag elusen ac mae hynny'n rhoi cyfle iddynt gymryd cyfrifoldeb am drefnu'r holl hyfforddiant, y cyllid grant a'r holl bethau fel hynny. Felly nid yw'r cyfan ar fy ysgwyddau i fel rheolwr gwasanaeth. Gallaf ddarparu'r elfennau cymeradwyo, paneli, gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol, ond wedyn mae cael dod â'r holl gyfoeth hwn a'r rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn rhywbeth hynod ddefnyddiol. Ie, rwy'n meddwl bod y math hwnnw o gydweithio yn hynod o werthfawr (LASL2)

> Rwy'n meddwl bod y ffaith ei fod yn fodel partneriaeth yn elfen bwysig o hyn... Mae'n ein cadw fo'n, cadw ni'n atebol i'n gilydd, byddwn i'n dweud, o ran yr hyn yw eu disgwyliadau ohonom ni a'r ddarpariaeth, ac ie, yr hyn y maent yn gobeithio ei gael o'r gwasanaeth o ran budd, a y teuluoedd a'r plant yn eu sir hefyd (TFNW1)

> Rwy'n teimlo ein bod wedi tyfu fel tîm ac wedi datblygu'r prosiect fel tîm, wyddoch chi. Mae hynny wedi bod yn hynod braf (SW1)

> [Y tîm Rhwydwaith Maethu] yn gefnogol iawn ac yn gymwynasgar, felly os oes unrhyw beth nad wyf yn glir yn ei gylch, neu i'r gwrthwyneb, rydym yn cysylltu â'n gilydd (SW2)

Roedd cryfder y berthynas rhwng yr Awdurdod Lleol a Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ynghyd ag ymrwymiad ar y cyd i gefnogi plant a'u teuluoedd yn effeithiol, yn golygu bod problemau capasiti yn cael eu rheoli mewn ffordd i gallu weithredu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Mae angen i ni fod ychydig yn fwy creadigol weithiau gyda'r hyn sydd gennym. Nid yw'r strwythurau'n ei gwneud yn hawdd gwneud hynny bob amser... mae'n dod yn ôl at y syniad hwnnw o gymryd risg, neu wthio'r ffiniau, neu ailgyfeirio adnodd mewn ffordd wahanol (LASL2)

Mae'r adran hon wedi archwilio'r heriau capasiti sy'n gysylltiedig â gweithredu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Er ei bod yn glodwiw fod staff yn fodlon "gwneud yr ymdrech ychwanegol fach" (LASL1) ac "weithio hyd at gapasiti ac y tu hwnt iddo weithiau" (TFNW1) er mwyn cefnogi'r peilot, mae cyfrifon y cyfranogwyr yn awgrymu nad yw cyllid ar ei ben ei hun yn ddigon i alluogi arloesedd mewn gwasanaethau. Parhaodd y pwysau ehangach ar y gweithlu a'r heriau capasiti sy'n gysylltiedig â'r "argyfwng gofal" i lunio gweithrediad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, er gwaethaf argaeledd cyllid pwrpasol. Ar yr un pryd, roedd y peilot yn cynrychioli cyfle prin i symud y tu hwnt i ymateb i argyfwng ac i fuddsoddi mewn dull mwy gobeithiol ac ataliol o gefnogi plant a theuluoedd. Mae'r myfyrdodau cadarnhaol ar y bartneriaeth rhwng Cyngor Sir Penfro a Y

Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn awgrymu bod gweithio ar y cyd yn ffactor allweddol a alluogodd y broses hon, gan helpu i greu capasiti a chynnal momentwm er gwaethaf y pwysau ehangach sy'n wynebu gwasanaethau plant.

Yn ogystal ag ystyried capasiti, roedd hefyd yn bwysig sicrhau y byddai'r teuluoedd a gyfeiriwyd at Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac dderbyniwyd i'r rhaglen yn elwa ar gymryd rhan yn y gweithgareddau. O ganlyniad, trafodir addasrwydd atgyfeiriadau i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn adran 5.5. Fodd bynnag, o ystyried canologrwydd rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, mae'n bwysig amlinellu eu recriwtio a'r gwerthoedd a'r sgiliau a ddaeth i'r raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

5.4 Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Fel y nodwyd yng ngwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, mae rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn 'hanfodol i lwyddiant y rhaglen' ac roedd unigolion yn y rôl hon yn 'gallu adeiladu perthnasoedd, mentora rhieni, darparu cymorth a chyngor ymarferol, a modelu ac addysgu sgiliau magu plant da" (Flood a Thompson 2020, t. 7). Amlygodd yr adrannau blaenorol y cyfle a gynigiodd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i gadw sgiliau gofalwyr maeth a oedd yn ystyried ymddeol (LASL2; LASL1), a Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ei bod yn hanfodol recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro a oedd â'r 'sylfaen werth' briodol (LASL2; TFNW2). Mae'r adran hon yn archwilio'r themâu hyn yn fanylach drwy dynnu ar gyfweliadau gyda'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd yn rhan o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

5.4.1 Cymhellion Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd i Gymryd Rhan

Yn adran 5.2, trafodwyd cymhellion Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol (LASL) a gweithwyr cymdeithasol (SW), a arweiniodd at eu hymgysylltiad a'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'u gwaith o fewn y rhaglen. Yn yr un modd, wnaeth Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC) trafod eu rhesymau dros ymgymryd â'r rôl newydd hon, ac un o'r rhesymau hynny oedd yr awydd i ddod o hyd i ffordd o barhau i gefnogi plant a theuluoedd pan nad oedd rôl ofalwr maeth draddodiadol bellach yn cyd-fynd â'u hamgylchiadau personol.

> Wel, penderfynais fy mod yn mynd i roi'r gorau i faethu, roedd gen i blentyn mewn lleoliad mabwysiadu ar y pryd, felly doeddwn i ddim wedi gorffen bryd hynny, ond pan wnaeth hi orffen, doedd gen i ddim mwy o blant, plentyn maeth. Roeddwn wedi bod yn gwneud hyn ers [nifer] o flynyddoedd... ac roeddwn wedi maethu [nifer] o blant, ac mae gorfod rhoi plant rydych yn eu caru i ffwrdd fel colli eich breichiau a'ch coesau... pan fyddan nhw'n mynd... oherwydd ni allwch barhau i wneud hynny fel bod dynol. Nid yw'n normal, nac ydyw, i roi plant rydych yn eu caru i ffwrdd dro ar ôl tro... Ac yna anfonwyd e-bost ataf am y prosiect hwn, ac wedyn dywedodd rhywun gallaf wneud cais amdano... A wnes i ddim byd ag ef i ddechrau, ac yna anfonodd rheolwr hwn ataf a dweud, yr e-bost hwn, oes gennych ddiddordeb yn hyn? Roeddwn yn meddwl eu bod nhw wir eisiau i mi wneud hyn. Doeddwn i ddim yn gwybod mewn gwirionedd beth oedd e'n ymwneud ag ef, oherwydd dydych chi ddim yn gwybod, nac ydych? Roedd yn swnio fel syniad da. Felly, ie, dywedais y byddwn yn ei wneud (FSFC1)

> Es i i fore coffi yr wyf yn ei gynnal o bryd i'w gilydd ar gyfer gofalwyr yn ein hawdurdod lleol, ac nid oeddwn yn gwybod y byddai cyflwyniad am hyn yno, ond roedd [SW1] yno i siarad i ni ac roeddwn yn meddwl ei fod yn swnio'n wirioneddol ddiddorol. Roeddem wedi cyrraedd pwynt yn ein gofalu amser llawn lle... doedden ni ddim yn meddwl y gallem gymryd lleoliad amser llawn arall neu leoliad agored ei ddiwedd. Roeddem yn ceisio meddwl, beth allen ni ei wneud? Doeddwn i ddim eisiau camu i ffwrdd o faethu yn gyfan gwbl. Ond roeddwn hefyd yn gwybod na fyddai'n iawn mynd i fewn i sefyllfa arall fel hynny. Felly, wrth glywed am hyn, roeddwn yn meddwl ei fod yn swnio'n dda iawn ac yn wirioneddol ddiddorol (FSFC3)

Fel y trafodwyd yn adran 5.2, roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn darparu cyfle i ofalwyr maeth a oedd yn ystyried ymddeol drosglwyddo i rôl Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, fel y gellid cadw eu sgiliau a'u profiad o fewn yr Awdurdod Lleol. Mae'r cyfrifon hyn yn dangos y newid hwn o ddod â'u hymgysylltiad i ben i symud i rôl wahanol, ar gyfer gofalwyr maeth nad oedd eisiau '*gamu i ffwrdd o faethu yn gyfan gwbl*' (FSFC3). Fel y nodwyd yn gynharach, yn hytrach na bod yr Awdurdod Lleol yn colli profiad a sgiliau'r gofalwyr maeth hyn, roedd rhai o'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd newydd eu penodi yn '*gwneud mwy o waith i [yr Awdurdod Lleol] nawr nag y maent wedi'i wneud ers... amser hir iawn*' (SW1).

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn cael eu cymell gan '*frwdfrydedd*' (FSFC4) ac enw da SW1, a oedd yn cydlynu'r broses recriwtio ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Brwdfrydedd [SW1] o'r pethau mae nhw'n ei hyrwyddo ef... rydym yn gallu gwneud hyn oherwydd ei chefnogaeth hi, wyddoch chi... Rydym yn gwybod na fydd hi'n argymell lleoliad i ni oni bai ei bod yn gwybod, yn gyntaf, ein bod yn gallu ei wneud ac, yn ail, ei bod hi am rhoi'r gefnogaeth honno i ni (FSFC4)

> [SW1] gweithiwr cymdeithasol da, mae hi'n gweithio'n galed, mae ganddi lawer o fewnwelediad. Mae hi'n wirioneddol gadarnhaol, mae hi'n annog pobl ac mae hi'n gwybod sut i lwyddo, felly ni fyddai hi eisiau paru rhywbeth y mae'n gwybod na fydd yn gweithio. Mae hi'n gwybod bod llwyddiant yn creu llwyddiant, a dyna pam ein bod yn mwynhau gweithio gyda hi... Mae hi'n paru pobl a lleoedd a sefyllfaoedd yn dda iawn (FSFC5)

Roedd y perthnasoedd o ymddiriedaeth yr oedd SW1 wedi eu meithrin dros amser gyda gofalwyr maeth yn yr Awdurdod Lleol, a'u hyder ym mhotensial Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i wella canlyniadau i deuluoedd lleol, yn ffactorau hwyluso wrth recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Roedd profiad a gwybodaeth SW1 hefyd yn ased wrth sicrhau bod y rhai a recriwtiwyd i rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn meddu ar werthoedd a oedd yn cyd-fynd ag ethos ac amcanion rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

5.4.2 Sylfaen Werth Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Fel y nododd Flood a Thompson (2020, t. 32), yng Ngogledd Iwerddon roedd recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn broses gymhleth ac yn cymryd amser oherwydd bod 'y sgiliau sydd eu hangen i fod yn FSFC yn unigryw ac nid oes gan bob gofalwr maeth y sgiliau hynny, felly nid oedd yn achos syml o unrhyw ofalwyr maeth â diddordeb wneud cais am y rolau, yn hytrach, roedd rhaid eu sgrinio i ganfod y sgiliau penodol oedd eu hangen'. Roedd hyn hefyd yn wir yn Sir Benfro, gan fod pwyslais mawr ar y sgiliau a'r profiad oedd eu hangen ar gyfer rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd; ac, fel y nododd TFNW2 yn adran 5.3, roedd yn hanfodol bod unrhyw un a benodwyd

yn cyd-fynd â '*gwerthoedd y rhaglen... er mwyn cynnig y cymorth yn y ffordd orau bosibl i deuluoedd*'.

Nod rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru oedd lleihau nifer y plant sy'n dod i mewn i ofal drwy gefnogi bondiau a galluoedd teuluoedd drwy becyn cymorth cynhwysfawr a oedd yn atal problemau rhag gwaethygu, yn gwella perthnasoedd ac yn adeiladu rhwydweithiau cymorth. Roedd adroddiadau'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn adlewyrchu ymwybyddiaeth o'r nodau hyn. Yn ogystal, o ystyried eu profiad o weld effeithiau chwalu teuluoedd a symud plant i ofal fel gofalwyr maeth, roeddent wedi ymrwymo i gyfrannu at brosiect a oedd yn canolbwyntio ar gadw teuluoedd gyda'i gilydd.

> Roedd yn swnio fel prosiect cyffrous iawn oherwydd... rydw i wedi cael cymaint o deuluoedd... yn y gorffennol lle, wyddoch chi, gyda dim ond ychydig o help, ychydig o newid, roedd y rhain yn bobl dda iawn, y rhieni hyn, ond roedd angen ychydig o gefnogaeth arnyn nhw. A bydden nhw yn gwneud e. Dwi'n golygu, mae ganddyn, wyddoch chi, problemau cyffuriau ac alcohol... Ond dylai plant fod gyda'u mamau a'u tadau, neu pwy bynnag sydd i fod i ofalu amdanynt yn y tymor hir, oherwydd dyna'r lle cywir iddyn nhw fod, onid yw? Ac mae'n llawer gwell os nad ydynt yn dod i ofal yn y lle cyntaf. Felly dyna beth rydw i ei eisiau i'r bobl hyn. Oherwydd y cyfan y mae'r plant ei eisiau mewn gwirionedd yw bod gartref gyda'r bobl sy'n eu caru ac yn gofalu amdanynt (FSFC1)
>
> Mae rheswm pam fod gan y teuluoedd hyn weithiwr cymdeithasol, onid oes? Felly mae rhywbeth yn y teulu hwnnw nad yw'n hollol iawn. Iawn, nid yw'n ddigon gwael iddyn nhw orfod dod i ofal, ond mae rhywbeth ddim yn mynd fel y dylai, ac os gallwn ni gamu i mewn bryd hynny, yna efallai y bydd canlyniad gwahanol (FSFC2)
>
> Nid dim ond gofalu am y plant rydyn ni; rydyn ni'n hoffi gofalu am deuluoedd. Felly, ble bynnag mae aelodau'r teulu yn rhan o'r sefyllfa... rydym wastad wedi bod yn sefyllfa lle rydyn ni eisiau eu helpu nhw hefyd a'u helpu drwy'r system. Felly, gwelsom hyn fel ffordd gadarnhaol o, yn gyntaf, ceisio cadw plant allan o'r system ond hefyd cynnig y cymorth pan oedd ei angen fwyaf arnyn nhw, wyddoch chi, ar yr adeg argyfwng cyn i bethau ddisgyn yn llwyr ar wahân. Mewn gwirionedd, mae'n gwirion nad ydych yn cynnig y cymorth hwnnw bryd hynny ac, wrth gwrs, mae'r cyfan yn ymwneud ag adnoddau a phethau, ac roedd hwn fel petai'n dangos nad yw hynny'n iawn. Nid yw'n wyddoniaeth gymhleth, rydych yn cynnig y cymorth pan fo'i angen, ac mae gennych lawer mwy o siawns o gadw'r teulu hwnnw gyda'i gilydd (FSFC4)

Fel y nodwyd ym Mhennod Dau, mae nifer o effeithiau niweidiol yn wynebu rhieni y mae eu plant wedi cael eu cymryd o'u gofal (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Enlander et al. 2021), ac i'r plant sydd mewn ac yn gadael y system gofal (Curry a Abrams 2015; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026). Fel yr amlygwyd yn adran 5.2.4, roedd Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol yn ymwybodol iawn o'r cyd-destun hwn, ac roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn arbenigwyr drwy brofiad, gan eu bod wedi gweld effeithiau gwahanu ar blant a'u teuluoedd yn eu rolau fel gofalwyr maeth. O ganlyniad, roeddent hefyd wedi ymrwymo i gefnogi teuluoedd "ar ymyl gofal" er mwyn lleihau nifer y plant sy'n dod i fewn i ofal. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn glir na fyddai eu rôl yn ymwneud yn unig â chefnogi rhieni, ond hefyd â'u grymuso fel y byddent yn derbyn sgiliau a'r hyder i ymdopi y tu hwnt i gyfnod yr ymyrraeth ddwys dargededig hon.

> Ceisio rhoi eu grym yn ôl i'r rhieni, yn y bôn. Oherwydd nad oes ganddyn nhw hwnnw. Ond mae'n anodd, oherwydd yn emosiynol, dydyn nhw ddim yn gallu gwneud hynny, oherwydd maen nhw lawr yma, ac rydw i'n ceisio eu codi i fyny yma, i roi'r cryfder iddyn nhw a chodi eu hyder, a dweud wrthyn nhw, "Rwyt ti'n gallu gwneud hyn... Rwyt ti'n gwneud gwaith anhygoel, mae gennyt ti lawer ar dy blât ond dali ati" ... Dydw i ddim eisiau iddyn nhw deimlo fel methiant, oherwydd dydyn nhw ddim yn fethiannau, maen nhw jyst wedi cael ei deilio y set anghywir o gardiau, am ba bynnag reswm. Ac efallai bod eu rhieni nhw wedi cael ei delio y set anghywir o gardiau hefyd. Dydych chi ddim yn gwybod, ydych chi? Oherwydd mae'n gylch dieflig... mae'n rhaid torri'r cylch (FSFC1)

> Roeddwn i'n gwybod bod llawer o deuluoedd yn ei chael hi'n anodd, ac mae'n debyg y gallent gadw eu plant pe bai rhywun yn dweud wrthyn nhw, rwyt ti'n gwneud yn iawn, dali ati, a'r cyfan oedd ei angen arnyn nhw oedd rhywun yno, ac rydw i'n fwy na pharod i wneud hynny (FSFC2)

> Rydyn ni'n maethu oherwydd ein bod eisiau cefnogi teuluoedd, nid oherwydd ein bod eisiau iddyn nhw ddod i ofal maeth o reidrwydd. Rydym am iddyn nhw lwyddo, a dyna beth yw Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Mae'n ymwneud yn syml â rhoi anogaeth i bobl a dweud, gallwch wneud hyn a byddwn ni'n rhoi'r help sydd ei angen arnoch. Ac, o safbwynt y teulu, mae'n gymaint gwell cadw pobl gyda'i gilydd... A dyna yw hanfod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, cadw'r teulu'n gryf, gwella clwyfau a rhoi gobaith. Felly roedd [SW1] yn gwybod hynny amdanom ni, dyna'n union lle'r oeddem ni'n sefyll ar y mater (FSFC5)

Mae adroddiadau'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn adleisio nodau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r gwerthoedd sylfaenol sydd wrth ei gwraidd. Fodd bynnag, fel y nodwyd yn adran 5.3, roedd problemau capasiti yn golygu bod rhai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eisoes yn maethu plentyn ac felly'n ymdopi ag ymrwymiadau cystadleuol eraill. Nid yw hyn yn cyd-fynd â'r canllawiau arfer gorau yng Ngogledd Iwerddon, gan yr argymhellir y dylai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ymgymryd â'r rôl hon yn unig ac na ddylent barhau i faethu plant. Fodd bynnag, bu rhai achosion yng Ngogledd Iwerddon lle'r oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gofalu am blant eraill ar yr un pryd, a bydd y mater hwn yn cael ei ailystyried yn fanylach yn adran 5.6. Mae'r adran hon wedi dangos cymhellion y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd dros gymryd rhan yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'u haddasrwydd ar gyfer y rôl hon o ran eu gwerthoedd sy'n cyd-fynd ag ethos y rhaglen. Bydd yr adran nesaf yn ystyried addasrwydd yr atgyfeiriadau i'r rhaglen.

5.5 Ystyried Addasrwydd Teuluoedd ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl

Nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod rhai teuluoedd wedi'u hatgyfeirio at y rhaglen ddim yn addas o ran eu potensial i elwa o'r cymorth a gynigiwyd (Flood a Thompson 2020, t. 33). O ganlyniad, gofynnwyd i gyfranogwyr yn y gwerthusiad hwn a oedd '*unrhyw deuluoedd neu sefyllfaoedd penodol lle mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn fwy neu'n llai addas*'. Fel egwyddor gyffredinol, awgrymwyd y gallai'r rhaglen fod o fudd i ystod eang o deuluoedd â hanesion cymhleth amrywiol, ar yr amod eu bod yn cael eu paru'n briodol â'r cymorth cywir.

> Pe baech yn ail-lunio'r cwestiwn a gofyn a oes unrhyw sefyllfa lle na fyddai'n addas, byddwn i'n ei chael yn anodd iawn ateb hynny (LASL1)

> Y mathau o deuluoedd yr ydym yn meddwl ein bod wedi'u targedu yw teuluoedd sydd â hanesion teuluol cymhleth, efallai nad oes ganddynt rwydweithiau cymorth mawr o'u cwmpas, neu os oes ganddynt rwydweithiau cymorth... iechyd meddwl, hanes o gamddefnyddio alcohol neu sylweddau, a theuluoedd yr effeithiwyd gan dlodi (TFNW1)

> Nid ydych eisiau cyrraedd sefyllfa lle rydych yn dewis y teuluoedd hawsaf yn unig oherwydd nid yw hynny'n rhoi darlun gwirioneddol chwaith, yw e? Oherwydd, wyddoch chi, gallwch syrthio i'r trap o ddewis achosion lefel isel yn unig... felly ye, ma fe'n datrys hwnnw bach mewn gwirionedd. Mae pob teulu maeth yn dod â sgiliau a galluoedd gwahanol. Gall un gofalwr ymdopi â bron unrhyw beth ond bod ganddo ei 'sawdl Achilles', tra nad yw'r un mater yn broblem o gwbl i rywun arall, wychoch chi. Felly, ma fe'n wastad am dan beth sy'n creu par da. (LASL2)

Fodd bynnag, roedd cydnabyddiaeth glir fod amseriad atgyfeiriad yn ffactor pwysig wrth benderFyny a oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ymyrraeth briodol i deulu.

> Rwy'n meddwl efallai fod amseriad yr atgyfeiriad i'r rhaglen yn anghywir. Pe bai, pe bai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi gallu ymgysylltu ychydig flynyddoedd ynghynt, cyn i ymddygiad y plentyn ddod mor systemig... mae na ambell meddwl o gwmpas datrys hwnnw yn y proses atgyferio (LASL2)

> Rwy'n credu ma fe'n oherwydd mewn gwirionedd does gennym ni... mae pawb yn gofyn am meini prawf clir. Yn fy mhen i, mae'r meini prawf yn weddol glir, sef bod angen i'r teulu fod eisiau ymgysylltu â'r rhaglen. Dyna'r peth pwysicaf. Mae rhai teuluoedd yn cael eu hatgyfeirio lle mae'r berthynas wedi chwalu'n llwyr eisoes, ac rydych fel "Na,nad yw hynny'n mynd i weithio" (TFNW2)

> Mae'n ymwneud â chyrraedd teuluoedd ar y pwynt pan fyddant yn barod i wneud newidiadau ac yn mynd i ymgysylltu, oherwydd nhw yw'r rhai sydd rwy'n credu rydyn ni yn gweld elwa o'r rhaglen y fwyaf, ac yn creu y newidiadau, yw'r rhai sy'n cymryd rhan ym mhob agwedd ar y rhaglen (TFNW1)

> Mae angen i'r cymhelliant fod yno gan y teuluoedd. Mae angen iddynt wirioneddol fod eisiau bod yn rhan o'r prosiect.. felly hwnnw yw'r peth mwyaf rwy'n credu yw ei bod angen eisiau... ac un cwestiwn nad oedden ni'n arfer ei ofyn ar y dechrau ond yr ydym yn ei ofyn nawr yw, a oes lle i newid? A oes lle i welliant? Oherwydd weithiau nid oes ac mae pobl mewn sefyllfaoedd anobeithiol, ond nid oes unrhyw beth realistig a all newid, ac os felly, nid oes llawer y gall y prosiect ei wneud drostynt (SW1)

Fel y nodwyd ym Mhennod Tri, daeth yr atgyfeiriadau i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro gan y Tîm Asesu Gofal Plant, y Tîm Rheoli Gofal Plant, y Tîm Plant ag Anableddau, y Rhaglen Rhiant a Babi, a'r Tîm Gwarcheidiaeth Arbennig. Roedd yr atgyfeiriadau hyn yn ymwneud ag ystod eang o bryderon, gan gynnwys ymddygiad plant, risg o chwalu lleoliadau neu berthnasau gofalu, iechyd a gallu rhieni, trais domestig, camddefnyddio sylweddau, diffyg rhwydweithiau cymorth, pryderon diogelu. Mae'r amrywiaeth hon o atgyfeiriadau yn dangos hyblygrwydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wrth fynd i'r afael ag ystod eang o anghenion cymhleth; ac yr defnydd eang o Camu i'r Adwy Cyn

Camu Yn Ôl yn gallu adlewyrchu pwyslais y gwasanaethau ar perthnasoedd, cysylltiad a chefnogaeth y cymuned. Awgrymodd y cyfranogwyr fod addasrwydd yn llai cysylltiedig â natur y broblem ei hun ac yn fwy cysylltiedig â pharodrwydd y teulu i ymgysylltu a'r posibilrwydd o gael eu paru â Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd addas.

Fodd bynnag, roedd rhwystrau i gynorthwyo teuluoedd yr oedd eu prif bryder yn ymwneud â chael mynediad at ofal seibiant, sef darpariaeth sy'n galluogi rhieni i gael egwyl o'u cyfrifoldebau gofalu tra bo'r plentyn neu'r plant y maent yn gofalu amdanynt yn cael eu gofalu amdanynt gan rywun arall.

> Rwy'n credu fel mewn gwirionedd y peth mwyaf yw, a allwn ni wneud gwahaniaeth? Allwn ni... yw'r hyn rydym yn ei gynnig, yn mynd i gefnogi a helpu'r teulu mewn gwirionedd? Rydym yn aml yn cael atgyfeiriadau gan y Tîm Anableddau lle mae angen seibiant brys ar deuluoedd. Erbyn hynny, mae'r sefyllfa fel arfer wedi cyrraedd pwynt argyfwng ac mae'n rhy hwyr i ni wneud llawer o wahaniaeth. Nid ydym yn mynd i dderbyn atgyfeiriad sydd angen seibiant ar unwaith gan obeithio y gallwn drwsio popeth wedyn (TFNW2)

> Mae'r Tîm Plant ag Anableddau yn daer am gael mynediad at seibiant brys ar gyfer teuluoedd sydd dan straen. Mae'n rhaid i ni eu hatgoffa'n gyson nad yw Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn llwybr cyflym at wasanaethau seibiant. Mae angen i ni weithio gyda theuluoedd sydd eisiau gwneud newidiadau yn y ffordd y maent yn magu eu plant neu'n ymdopi, nid dim ond cael seibiant rheolaidd (SW2)

Er bod elfen o "seibiannau byr" yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl lle gall Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fynd â phlant allan am y dydd neu ddarparu arosiadau dros nos achlysurol, fel yr eglurodd TFNW1: "Nid ydym yn darparu'r lefel honno o ofal seibiant." (TFNW1) Esboniodd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru fod y galw am wasanaethau seibiant yn uchel iawn:

> Nid oes seibiant ar gael, a dyna pam mae'r atgyfeiriadau hyn yn dod atom ni (TFNW2)

Mae'r diffyg capasiti hwn o fewn gwasanaethau seibiant yn adlewyrchu'r argyfwng gofal ehangach (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Codwyd hefyd bryderon ynghylch y cymorth sydd ar gael i deuluoedd sydd â phlant ag anghenion ymddygiadol a synhwyraidd cymhleth.

> Yn gyffredinol, plant niwroamrywiol yw'r rhai sy'n cael eu hatgyfeirio atom ni. Y rhai mwyaf heriol yw'r plant sydd â meltdowns eithafol, sy'n ddi-eiriau ac sydd ag anghenion synhwyraidd uchel iawn. Nid ydym yn arbenigwyr yn y meysydd hynny (TFNW2)

> Mae'n anodd iawn pan ddaw'r atgyfeiriadau hynny i law, oherwydd nid yw'r plant hynny'n debygol o allu elwa ar bopeth yr ydym yn ei gynnig. Hyd yn oed gyda'r diwrnodau gweithgareddau teuluol, mae rhai rhieni'n methu cael eu plentyn allan o'r tŷ (TFNW2)

> Nid ydym wedi'n cynllunio i fod yn wasanaeth arbenigol ar gyfer anableddau. Yr unig reswm rydym yn gweld yr atgyfeiriadau hyn yw oherwydd bod y teuluoedd mor daer am gymorth, ac mae'r timau sy'n gweithio gyda nhw yn awyddus i allu cynnig rhywbeth (TFNW1)

Roedd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn cydymdeimlo'n fawr â'r anawsterau yr oedd y teuluoedd hyn yn eu hwynebu, ond pwysleisient bwysigrwydd gofyn y cwestiwn: "A allwn ni wneud gwahaniaeth?" (TFNW2) Roedd hyn yn golygu mai dim ond pan oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn

Ôl yn ymyrraeth briodol ac yn meddu ar y gallu i gefnogi'r teulu'n effeithiol y dylid derbyn atgyfeiriadau.

> Mae wedi bod yn drist iawn weithiau. Rydym wedi cyfarfod â llawer o deuluoedd ac, ar ôl i ni egluro'r rhaglen iddyn nhw, maen nhw wedi dweud, 'Na, nid yw hynny'n mynd i'n helpu ni. Mae angen rhywbeth mwy arnom nad yw ar gael yn Sir Benfro.' Mae hynny'n anodd iawn, ond mae'n rhaid i ni geisio canolbwyntio ar ble y gallwn wneud gwahaniaeth gwirioneddol (TFNW2)

Mae'r adran hon wedi dangos pwysigrwydd ystyried egwyddorion a gweithgareddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wrth benderFyny pa deuluoedd sy'n fwyaf tebygol o elwa o'r rhaglen. Er bod cwmpas y ddarpariaeth yn eang ac yn gallu cefnogi teuluoedd ag anghenion cymhleth ac amrywiol, mae sefyllfaoedd lle nad yw'r rhaglen yn ymyrraeth briodol. Gellir gweld y diffyg mynediad at wasanaethau amgen mwy addas fel canlyniad i'r problemau ehangach o danariannu a phwysau capasiti sy'n nodweddu'r argyfwng gofal (MacAlister 2022). Serch hynny, mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn berthnasol i ystod eang iawn o deuluoedd mewn amgylchiadau amrywiol. Ar ôl amlinellu'r broses atgyfeirio a'i heriau, bydd yr adran nesaf yn trafod rhai o'r ffyrdd y mae'r model wedi'i addasu i weddu i gyd-destun Cymru.

5.6 Gwahaniaethau rhwng Gogledd Iwerddon a Sir Benfro

Argymhellodd gwerthusiad Flood a Thompson (2020) o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon y dylid datblygu model â llawlyfr (manualised model), sef canllaw ffurfiol cam wrth gam i sicrhau cysondeb, y gallu i'w ailadrodd, a chydymffurfiaeth drylwyr ag ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth, er mwyn cefnogi ei atgynhyrchu a'i ehangu yn y dyfodol. Yn y peilot Cymreig, cadwyd elfennau allweddol o fodel Gogledd Iwerddon, fodd bynnag, fel y mae'r adran hon yn ei harchwilio, roedd angen rhai addasiadau.

Yn gyffredinol, roedd y gweithgareddau yn y peilot yn Sir Benfro yn adlewyrchu'r ddarpariaeth o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon.

> Yn sylfaenol, mae'r un peth, onid yw, o ran y ddarpariaeth? Fe wnaethon ni wneud rhai addasiadau ar y ffordd efallai yn y dechrau, wrth ei sefydlu gyda theuluoedd, byddwn i'n dweud (TFNW2)

> Rydym yn cynnig yr un rhaglenni i raddau helaeth a'r un... grwpiau i'r rhieni, yn rhoi'r un wybodaeth, yr un pethau i'r plant. Rydym wedi gwneud yr un mathau o hyfforddiant hefyd (TFNW1)

Mae'n werth nodi bod y sesiynau PACE wedi'u cyflwyno cyn cyflwyno'r sesiynau BOND i rieni, sy'n wahanol i drefn yr hyfforddiant a fodelwyd yng Ngogledd Iwerddon, a chafodd rhai deunyddiau eu haddasu ychydig. Gwnaed y newidiadau hyn gan ystyried y grŵp o rieni a'r posibilrwydd y gallai rhywfaint o gynnwys y cwrs BOND, sy'n canolbwyntio ar ddamcaniaeth ymlyniad (Bowlby 1969), fod yn emosiynol anodd i rieni ei drafod yn gynnar yn y rhaglen. Trafodir y rhesymeg dros y penderfyniad hwn yn fanylach ym Mhennod Wyth, sy'n canolbwyntio ar hyfforddiant ac addysg.

Gwahaniaeth cyffredinol pwysig oedd daearyddiaeth wledig Sir Benfro o'i chymharu â Belfast, lle'r oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon wedi'i lleoli.

> Nid oes unrhyw beth yn hollol wahanol yn ddiwylliannol heblaw am y pellteroedd... Mae Belfast yn llawer llai, mae'n debyg, gan fod popeth yn haws ei gyrraedd ac yn nes at ei gilydd. Mae trafnidiaeth yn eithaf da, tra yma mae ein system drafnidiaeth yn ofnadwy. Mae tacsis yn ofnadwy, ac ie, mae llawer mwy o deithio. Mae'n cymryd llawer mwy o amser i fynd o gwmpas (TFNW1)

> Mae [teithio] yn gost ychwanegol, mae'n debyg, i'r gyllideb gyffredinol (TFNW2)

> Mae daearyddiaeth wedi bod yn ystyriaeth anodd... er enghraifft, mae gan [Enw] lawer o deuluoedd sydd allan yn y mannau anghysbell ac mae'n rhaid iddi wneud llawer o deithio ar eu cyfer... Felly mae hynny'n ystyriaeth arall, sef sut rydych chi'n paru pobl o ran daearyddiaeth hefyd... os oes ganddynt deuluoedd sy'n byw awr i ffwrdd, yna mae gennych ddwy awr o deithio cyn i chi hyd yn oed wneud ymweliad, wyddoch chi? Felly mae'n rhaid i ni geisio cydbwyso hynny... felly mae'n gymhleth (SW1)

Yn unol â hynny, mae'n hanfodol ystyried y gofynion ariannol a'r dirwedd logistaidd wrth weithredu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl mewn ardal ddaearyddol newydd. Fel y trafodwyd yn adran 5.3, roedd capasiti o ran argaeledd a llwyth gwaith gweithwyr cymdeithasol a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn golygu bod angen gwyro oddi wrth fodel Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon.

> Wel, ni wnaethom gymhwyso'r model yn llym oherwydd yr hyn yr ydych i fod i'w gael yw gweithiwr cymdeithasol wedi'i neilltuo'n benodol i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac nid felly oedd [y gweithiwr cymdeithasol]... roedd hynny'n gyfaddawd a wnaethom. Roedd ganddi lwyth achosion o ofalwyr maeth arferol yr oedd hi'n eu rheoli yn ogystal â rheoli Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac nid dyna'n union y mae'r model yn ei ddweud. Ond, unwaith eto, roedd hynny'n ymwneud â chapasiti a'r heriau o recriwtio gweithwyr cymdeithasol (LASL1)

Nododd adran 5.3 sut yr oedd y gweithiwr cymdeithasol a oedd ynghlwm wrth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro yn 'dal i jyglo gwaith arall yn y tîm teuluoedd' (TFNW1). Yn y model yng Ngogledd Iwerddon mae'r gweithiwr cymdeithasol wedi'i neilltuo'n llwyr i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac nid oes ganddo gyfrifoldebau eraill o fewn ei lwyth gwaith, ond yn Sir Benfro gwnaed cyfaddawd oherwydd problemau capasiti. Mae hyn yn awgrymu, er gwaethaf pwyslais Flood a Thompson (2020) ar gysondeb, fod y cyd-destun lleol a chapasiti staffio yn golygu bod angen rhywfaint o hyblygrwydd yn y model wrth ei weithredu mewn ardaloedd daearyddol newydd.

Roedd angen hyblygrwydd hefyd wrth recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd oherwydd y problemau capasiti a amlinellwyd yn adran 5.3.

> Y math o friff cychwynnol a gawsom, mae'n debyg, oedd bod angen i'r gofalwyr maeth fod yn 'wag', hynny yw, heb unrhyw blant yn y cartref, ac roedd angen iddynt fod ar gael yn llawn amser i gefnogi'r teuluoedd a pheidio â chael swydd arall, mae'n debyg, nac cael unrhyw rôl arall (SW1)

Ni ddilynwyd y canllaw arfer gorau hwn o fodel Gogledd Iwerddon, gan fod dau ofalwr maeth yn maethu babi yn llawn amser pan gawsant eu recriwtio i rôl a rennir fel Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Nid yw hyn yn cyd-fynd â'r canllaw arfer gorau yng Ngogledd Iwerddon, ond roedd y gwyriad hwn yn hanfodol er mwyn sicrhau nifer ddigonol o Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro, ac mae hefyd wedi bod achosion yng Ngogledd Iwerddon lle roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn maethu plentyn ochr yn ochr â'r rôl hon.

> Mae [Enw] yn gweithio'n rhan-amser, mae ganddynt fabi yn llawn amser ac maent yn rheoli, Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl rhyngddynt yn llawn amser. Felly mae'r ddau ar y prosiect yn hytrach nag un gofalwr penodedig, ac maent yn jyglo ymweliadau, maent yn jyglo pob elfen o'r rhaglen y mae angen iddynt ei chyflawni ochr yn ochr â'r babi. Felly, drwy fod yn hyblyg, gwnaethom iddo weithio. Pe baem wedi efelychu model Gogledd Iwerddon yn union ac heb allu newid unrhyw beth, ni fyddai wedi gadael y ddaear (SW1)

Pwynt pellach o wyro oddi wrth y model oedd strwythur a lleoliad y cyfarfodydd cychwynnol, a fyfyriwyd arnynt gan gyfranogwyr Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru mewn perthynas â'r model yng Ngogledd Iwerddon.

> Cyfarfodydd ffurfiol, oherwydd rwy'n meddwl bod ein cyfarfodydd cynllunio cychwynnol gyda'r teuluoedd yn ffurfiol, ond maent fel arfer yn digwydd yng nghartref y teulu (TFNW2)

> Rwy'n meddwl ein bod ni o bosibl ychydig yn fwy hamddenol gyda'n cyfarfodydd cychwynnol a phethau yma. Fel arfer yma, byddaf yn mynd allan i gyfarfod â'r teuluoedd, cyflwyno'r prosiect iddynt, ac yna'n cwrdd â nhw eto ac yn gosod nodau a phethau felly, ac yna byddwn yn cynnal y cyfarfod cynllunio cychwynnol, tra yng Ngogledd Iwerddon, rwy'n credu mai'r gweithiwr cymdeithasol sy'n mynd allan i gyflwyno'r prosiect ac yna maent yn gwneud yr IPM [Map Darpariaeth Unigol] yn syth ac yn gosod y nodau yn y cyfarfod cynllunio cychwynnol. Felly, rwy'n meddwl bod y ffordd yr ydym ni'n ei wneud ychydig yn fwy ymlaciol (TFNW1)

Nid oedd y cyfarfodydd cychwynnol gyda theuluoedd bob amser yn cael eu cynnal yn eu cartrefi fel y nododd TFNW2 bod '*rydym bob amser yn cynnig dewis*', felly gallai rhieni gael y cyfarfodydd hyn yn eu cartref eu hunain neu mewn lleoliadau eraill a oedd yn fwy addas i'w hanghenion a'u dewisiadau. Fodd bynnag, roedd gwahaniaethau allweddol, gan mai staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru oedd yn arwain y cyfarfodydd cychwynnol hyn yn hytrach na'r gweithiwr cymdeithasol yn cyflwyno'r prosiect, a hefyd nid oedd '*contract o ddisgwyliadau*' (TFNW1), fel sydd yn y model yng Ngogledd Iwerddon.

> Rwy'n meddwl bod manteision ac anfanteision i'r ddau. Felly os cawn deulu sydd wir eisiau ymgysylltu ond sydd efallai ychydig yn nerfus, yna mae'r ffordd rydym ni'n ei wneud yn gwbl berffaith, oherwydd mae'n golygu eu bod yn cael cyflwyniad ysgafn iawn iddo, ac yna nid oes gofyn gwirioneddol iddynt siarad mewn cyfarfod mwy ffurfiol, oherwydd gallaf i ddweud yr hyn rydym wedi'i drafod ac yna gallwn fynd dros bethau fel, "Ydyn ni'n dal i gytuno â hyn'' ... ac yna gofyn i'r gweithiwr cymdeithasol a oes ganddo unrhyw beth i'w ychwanegu. Tra rwy'n meddwl bod y ffordd y maent yn ei wneud yng Ngogledd Iwerddon ychydig yn fwy ffurfiol, ac rwy'n dychmygu bod hynny'n gwneud i rai teuluoedd ei gymryd yn fwy difrifol, er nad hwnnw yw'r ymadrodd cywir, ond rydych chi'n deall beth rwy'n ei olygu? Gan nad oes gennym gontract disgwyliadau ar hyn o bryd, felly rwy'n meddwl bod y ffaith bod y cyfarfod

> cychwynnol yn cael ei gynnal yn adeiladau'r cyngor yng Ngogledd Iwerddon yn debygol o gael rhywfaint o effaith ar rai teuluoedd. Ond wedyn, nid wyf yn gwybod a fyddai hynny'n troi rhai o'n teuluoedd ni i ffwrdd, oherwydd rydym yn gweithio gyda llawer o deuluoedd nad ydynt yn hoffi gadael y tŷ o gwbl, heb sôn am fod mewn ystafell yn llawn pobl nad ydynt yn eu hadnabod. Felly ie, rwy'n meddwl bod y logisteg yn rhan o hynny hefyd (TFNW1)

> Rwy'n teimlo ein bod ni'n hwyluso'r broses yn raddol i deuluoedd, felly rwy'n meddwl mai dyna'r... dyna'r fantais yn fy marn i, mai dyna pam mae'n gweithio, oherwydd rwy'n teimlo y gallai rhai [anhyglywadwy – 07:13] eu digalonni (TFNW1)

Roedd y dull hwn yn adlewyrchu arferion ehangach o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a oedd wedi'u cynllunio i sicrhau bod rhieni'n teimlo'n gyfforddus mewn cyfarfodydd a bod eu pryderon a'u gorbryder yn cael eu lleihau.

> Gyda'r adolygiadau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl rydym yn eu gwneud, rydym yn eu cynnal yng nghartref y teulu, felly rydym i gyd yn mynd draw ac yn eistedd ar y soffa neu ble bynnag, tra pan fydd y cyfarfodydd hyn yn digwydd heb Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, maent naill ai yn ysgol y plant neu mewn ystafelloedd y cyngor lleol. Mae gennych lawer o bobl ar y sgrin, ac mae'n debyg y gall hynny deimlo'n frawychus iawn ac yn ddychrynllyd. Ond os ydych chi'n eistedd mewn ystafell ac yn gwybod bod eich gofalwr maeth yno, eich gweithiwr prosiect yno a gweithiwr cymdeithasol yno, rydych chi'n teimlo eich bod yn cael mwy o gefnogaeth ac efallai'n fwy abl i..., "lawn, os nad wyf yn cyfleu hyn cystal ag y gallwn oherwydd fy mod yn ofnus ac yn bryderus, mae gen i'r tri neu bedwar person yma i'm cefnogi (SW2)

Er gwaethaf yr argymhelliad am fodel â llawlyfr i sicrhau cysondeb, y gallu i'w ailadrodd, a chydymffurfiaeth drylwyr ag ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth (Flood a Thompson 2020), roedd angen lefel o hyblygrwydd wrth atgynhyrchu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Roedd angen addasiadau mewn perthynas â maint a natur wledig Sir Benfro, capasiti gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth, ac er mwyn sicrhau bod modd ymgysylltu â'r rhieni dan sylw mewn ffordd yr oedd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn teimlo a fyddai'n cefnogi eu cyfranogiad orau.

5.7 Crynodeb y Bennod

Mae'r bennod hon wedi ystyried sefydlu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Archwiliodd gymhellion yr Awdurdod Lleol dros fabwysiadu peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a phwysleisiodd fod cyllid, tystiolaeth o effeithiolrwydd y model hwn, ac ymrwymiad i gefnogi teuluoedd ac osgoi achosion gofal yn ffactorau allweddol yn y broses gwneud penderfyniadau. Yn bwysig, dangosodd y bennod y ffyrdd y gall diffyg cyllid sydd ar gael fod yn rhwystr i Awdurdodau Lleol eraill rhag ymgysylltu â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Archwiliodd y bennod hefyd faterion capasiti mewn perthynas â gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth, gan ddangos sut y trafodwyd y materion hyn yn Sir Benfro drwy feddwl yn greadigol, cynnwys gofalwyr maeth oedd yn ymddeol y byddai eu sgiliau a'u profiadau fel arall wedi'u colli, a pharodrwydd staff i fuddsoddi yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Serch hynny, nododd y bennod

hefyd y gallai'r dirwedd heriol sy'n wynebu gofal cymdeithasol plant yng Nghymru atal Awdurdodau Lleol eraill rhag ymgysylltu â mesurau ataliol.

Yna canolbwyntiwyd ar rôl y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gan gynnwys trafodaeth ar eu cymhellion dros ymgymryd â'r rôl a'r ffyrdd yr oedd eu sylfaen werthoedd yn cyd-fynd ag egwyddorion craidd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Ystyriwyd y broses atgyfeirio hefyd, ac er bod gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gylch gwaith eang ac y gall gefnogi teuluoedd ag anghenion lluosog a chymhleth, roedd teuluoedd yr oedd angen cymorth arbenigol arnynt a oedd y tu hwnt i gylch gwaith y rhaglen, gan awgrymu unwaith eto fod angen buddsoddiad sylweddol mewn meysydd eraill o ofal cymdeithasol plant.

Yna myfyriodd y bennod ar y gwahaniaethau rhwng Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd lwerddon a'i mabwysiadu yn Sir Benfro, ac er bod awgrymiadau wedi'u gwneud y gall model â llawlyfr sicrhau cysondeb a'r gallu i'w ailadrodd, roedd rhywfaint o hyblygrwydd yn hanfodol er mwyn addasu'r rhaglen i'r ardal leol, y capasiti staffio oedd ar gael ac anghenion teuluoedd yn Sir Benfro. Fel y nododd SW1, *'Pe baem wedi efelychu model Gogledd lwerddon yn union ac heb allu newid unrhyw beth, ni fyddai [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Sir Benfro] wedi gadael y ddaear.'* Gallai hyn awgrymu bod angen elfen o hyblygrwydd rhaglen, yn hytrach na ffyddlondeb llwyr i'r rhaglen, pan gaiff model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ei drosglwyddo i genhedloedd, ardaloedd lleol ac Awdurdodau Lleol eraill.

Bydd y bennod ganlynol yn tynnu ar y data a gynhyrchwyd mewn cyfweliadau â Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol, rhieni a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Bydd yn archwilio canolrwydd perthnasoedd o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r prif fecanweithiau cymorth a amlygwyd gan y cyfranogwyr.

6 Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Pileri o Gymorth

6.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn trafod sut y cafodd unigolion o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro eu lleoli fel ffynonellau cymorth ac mae'n canolbwyntio ar bwysigrwydd perthnasoedd. Bydd Pennod Saith yn ystyried gweithgareddau a digwyddiadau ar gyfer plant, rhieni a theuluoedd o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac yn y gymuned ehangach, a bydd Pennod Wyth yn amlinellu'r ddarpariaeth hyfforddiant ar gyfer rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC). Fodd bynnag, mae'n fuddiol yn gyntaf archwilio rôl ganolog ffurfio a meithrin perthnasoedd. Roedd hyn yn sail i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, nid yn unig fel rhaglen ymyrraeth ond hefyd fel cymuned. O ystyried canologrwydd perthnasoedd, dyma'r bennod hiraf o'r pedair pennod canfyddiadau. Fel y myfyriodd aelod o Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNW):

> Rwy'n meddwl mai'r peth mwyaf llwyddiannus yw creu cymuned. I mi, wrth arsylwi arni, rwy'n meddwl mai'r peth mawr yw dod â'r bobl hynny ynghyd, oherwydd fy adlewyrchiad ar gymdeithas yw bod llawer o bethau'n digwydd ar wahân neu mewn seilos (TFNW1)

Pwysleisiodd adroddiadau cyfranogwyr eraill hefyd bwysigrwydd 'rhwydweithiau cymorth' (FSFC3), 'ail deulu' (SW1), 'pileri' cymorth a bod yn rhan o 'bentref' (Rhiant 4), 'cyfeillgarwch' (FSFC1), 'perthnasoedd bondio' (Rhiant 1) a 'theuluoedd yn cefnogi teuluoedd' (Rhiant 7). Roedd gwahanol agweddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i gyd yn dibynnu i ryw raddau ar berthnasoedd cefnogol, ond bydd y bennod hon yn canolbwyntio'n benodol ar sut y cafodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eu cefnogi yn eu rôl, y ffyrdd yr oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol (SW) a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn cynorthwyo teuluoedd mewn perthynas â seibiannau byr, cyfarfodydd, galwadau ffôn, cymorth ymarferol ac emosiynol, a bydd yr Ap For Mi hefyd yn cael ei ystyried. Yna bydd y bennod yn myfyrio ar y rhwydweithiau a'r cyfeillgarwch a adeiladwyd rhwng rhieni (P) ac rhwng eu plant (C), yn ogystal â thrafod diweddgloeon a nodi ailsefydlu perthnasoedd ehangach o fewn teuluoedd. Bydd hefyd ffocws ar sut y cafodd y rhai oedd yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ddealltwriaethau newydd o'i gilydd drwy eu cyfranogiad, gan herio rhai o'u safbwyntiau cychwynnol a datblygu safbwyntiau mwy cynnil ac empathig. Gan dynnu ar gyfrifon gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, rhieni a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, mae'r bennod yn archwilio rhinweddau rhyngbersonol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r cymorth sydd wedi'i wreiddio yn y perthnasoedd hyn.

6.2 Cefnogi Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Mae'r adran hon yn archwilio'r systemau a roddwyd mewn lle i sicrhau llesiant a chefnogaeth strwythuredig i'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Er bod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn canolbwyntio ei hymdrechion ar gefnogi teuluoedd, ni ellir cyflawni hyn heb y gwaith perthynol dwys a wneir gan y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Nododd Pennod Dau fod gweithwyr cymdeithasol wedi adrodd eu bod yn teimlo'n ddi-gefnogaeth, dan bwysau ac yn profi straen

oherwydd eu gwaith (MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023), a bod gofalwyr maeth wedi gadael eu rolau oherwydd diffyg cymorth digonol (Y Rhwydwaith Maethu 2025b). Mae hefyd lenyddiaeth ehangach sy'n dogfennu'r effaith ar y rhai sy'n gweithio gyda rhieni a theuluoedd sydd wedi profi trawma, ynghyd â'r diffyg cymorth sydd ar gael i'r staff hyn o fewn eu sefydliadau, gan arwain at achosion o losgi allan a thrawma eilaidd (Maniatt 2004; Stevenson 2026). Felly, nid yw'n syndod bod Flood a Thompson (2020, t. 35), yn eu gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, wedi nodi bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd 'angen llawer o gymorth i'w helpu i gyflawni eu rolau, o ystyried dwyster y gwaith y maent yn ei wneud'; a chafodd hyn ei gydnabod ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro drwy ddarparu goruchwyliaeth gymheiriaid wedi'i threfnu ymlaen llaw, goruchwyliaethau unigol a mecanweithiau cymorth mwy anffurfiol.

6.2.1 Goruchwyliaeth ar gyfer Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Roedd yn bwysig i weithwyr cymdeithasol meithrin perthnasoedd effeithiol a llawn ymddiriedaeth gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gan adlewyrchu'r model a ddefnyddir mewn goruchwyliaeth gofalwyr maeth.

> Pan fyddwch yn goruchwylio gofalwyr maeth, rwy'n meddwl eich bod yn adeiladu perthnasoedd da ac yn ymddiried yn eich gilydd, ac mae hynny'n cymryd amser i gyrraedd y pwynt hwnnw. Felly, roedd gen i hynny eisoes gyda dau ohonynt ac roedd hynny'n llawer haws, ond roedd yn rhaid i mi dreulio amser yn datblygu'r berthynas honno gyda'r ddau ofalwr maeth arall (SW1)

Felly, roedd SW1 wedi ymrwymo i gynnig cyfarfodydd unigol misol gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gan neilltuo amser gwarchodedig ar gyfer '*datblygu'r berthynas honno*', a chynhaliwyd yr arfer hwn gan SW2.

> Rydym yn cynnal goruchwyliaeth gymheiriaid fisol... Rwy'n meddwl ei bod hi'n digwydd bob chwarter yng Ngogledd Iwerddon mewn gwirionedd, yn ôl yr hyn a ddarllenais yn y cytundebau. Dydw i ddim yn meddwl y byddai ein pobl ni'n ymdopi'n dda â goruchwyliaeth chwarterol... Rwy'n teimlo pan fyddwn ni i gyd yn dod at ei gilydd, eu bod yn trafod eu teuluoedd, byddwn yn canolbwyntio ar faes penodol o gymorth bob mis, ac rwy'n meddwl eu bod yn gweld hynny'n ddefnyddiol iawn. Gobeithio eu bod. Rwy'n teimlo eu bod. Felly, os byddai'n digwydd bob chwarter yn unig, dydw i ddim yn meddwl y byddai hynny'n ddigon iddynt (TFNW1)

> Mae gen i sesiwn oruchwylio fisol gyda phob gofalwr maeth yn unigol. Rwy'n gwneud hynny yn eu cartrefi eu hunain, felly byddaf yn mynd draw i ymweld â nhw (SW2)

Dywedodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fod y goruchwyliaethau unigol hyn yn fuddiol ac yn darparu cyfle iddynt drafod eu rôl a rhoi adborth ar y rhaglen a'i gweithgareddau.

> Mae gennym berthynas wych gyda [SW1], ac rydym yn siarad am bopeth ac unrhyw beth... yn aml iawn pan ddaw hi draw... nid oes llawer iawn o'r pethau ymarferol i'w trafod, mae'r rheini fel arfer wedi'u datrys. Efallai y bydd rhai ffurflenni i'w harwyddo... ond yna'n bennaf mae'n drafodaeth am, iawn, sut mae pethau'n mynd? Sut oeddech chi'n gweld yr hyfforddiant diweddaraf?... Felly mae hi'n gofyn am ein hadborth ar y mathau hynny o bethau... ac... sut rydym yn dod ymlaen gyda'r gweithwyr cymdeithasol eraill, gweithwyr

> cymdeithasol y plant a phethau felly... mae'n berthynas dda iawn... mae'n gefnogol, dyna yw hi (FSFC4)

> Mae gennym SW1 sy'n dod i siarad gyda ni. Mae hynny'n ffynhonnell gryf iawn o gymorth (FSFC5)

Yn ogystal â goruchwyliaeth gymheiriaid unigol fisol, roedd cyfleoedd hefyd ar gyfer goruchwyliaeth fyfyriol grŵp a hwyluswyd yn fisol gan weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ac roedd hyn ar gyfer pob Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Fe wnes i sefydlu'r oruchwyliaeth fyfyriol, sydd hefyd yn digwydd bob mis... Rydym yn siarad am sut mae pethau wedi bod, sut mae ein teuluoedd yn gwneud... mae'n gyfle i... ddysgu oddi wrth ein gilydd a chefnogi ein gilydd (SW1)

> Mae'n newid mawr yn eu rôl, ond rwy'n meddwl mai dyna pam mae gennym y cyfle hwn nawr i gyfarfod â gofalwyr maeth eraill (TFNW1)

> Mae'r holl ofalwyr maeth yn dod at ei gilydd ac yn trafod unrhyw broblemau sydd ganddynt; yn datrys problemau ynghylch pa gymorth y gallwn ei ddarparu. Mae'n rhoi rhyw fath o le diogel iddynt grwydro ychydig neu daflu syniadau (SW2)

Roedd y goruchwyliaethau myfyriol grŵp hyn yn cael eu gwerthfawrogi gan y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd am eu bod yn darparu cyfle i ryngweithio â chymheiriaid.

> Fel arfer rydym yn siarad am ein teuluoedd... beth y gallwn ei roi ar waith, sut y gallwn eu helpu nhw... yn amlwg, oherwydd cyfrinachedd, dydyn ni ddim yn trafod gormod o fanylion. Byddai hynny'n debygol o ddigwydd mewn sesiwn un-i-un gyda [SW2]... unwaith y mis (FSFC2)

> Rydym i gyd yn dod at ein gilydd... Felly mae'n eithaf hamddenol ac rydym yn sgwrsio. Felly bydd tua hanner yr amser yn ymwneud â bywyd yn gyffredinol. Ac yna byddwn hefyd yn canolbwyntio ar y bobl rydym yn gweithio gyda nhw... weithiau bydd [TFNW2] yn gofyn cwestiwn penodol i ni ei ystyried mewn perthynas â'r hyn rydym yn ei wneud, ac rydym fel arfer yn trafod hynny (FSFC3)

> Yna mae gennym haen arall... cyfarfodydd gyda [SW1] a [TFNW2], ac mae [TFNW1] yn dod hefyd... Mae hynny'n braf iawn i fod yn rhan ohono. Rydym yn edrych ar yr hyn sydd ei angen arnom... Rwy'n meddwl ein bod wedi symud, ac yn symud, i gyfeiriad da, ond pe gallem gyrraedd lle hyd yn oed cryfach o ran gallu myfyrio ar achosion... oherwydd byddwn yn hoffi cael mewnwelediad y gofalwyr eraill i'r bobl rydym yn eu cefnogi... rydym i gyd yn bobl wahanol iawn, mae gennym ffyrdd gwahanol iawn o ofalu, ac oherwydd ein bod yn ofalwyr maeth, rwy'n meddwl ein bod yn eithaf hyderus wrth rannu ein natur unigryw. Ac rwy'n meddwl bod llawer o gryfder wrth symud ymlaen mewn rhannu materion y teuluoedd hyn ac, ie, gwrando ar sut y byddai pobl eraill yn delio â nhw (FSFC5)

Estynnwyd y cyfleoedd hyn i rannu profiadau fel grŵp ac adeiladu perthnasoedd cefnogol ymhellach drwy gynnig cyfarfodydd mwy anffurfiol.

> Rydym yn mynd am ginio llesiant a thaith gerdded... dim ond ceisio hyrwyddo perthnasoedd rhwng y gofalwyr maeth (SW2)

Yn ogystal â goruchwyliaeth gymheiriaid unigol fisol, goruchwyliaethau myfyriol grŵp a chynulliadau anffurfiol, roedd amrywiaeth o gysylltiadau ad hoc mwy a mecanweithiau cymorth hefyd ar gael, fel y trafodir yn yr is-adran ganlynol.

6.2.2 Cymorth Hyblyg i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Sicrhaodd gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru eu bod ar gael pan oedd angen cyngor neu gymorth ar Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Maen nhw'n troi at [TFNW] a [SW]... Maen nhw'n hoffi dod a gofyn am gymorth, sydd yn iawn, oherwydd... rwy'n teimlo ei fod yn dal yn newydd iddyn nhw (TFNW1)

> Mae [FSFC] wrth ei bodd yn fy ffonio bron bob dydd, ond dydd Mercher yw ei hoff ddiwrnod i fy ffonio, oherwydd dyna'r diwrnod dw i ddim yn y gwaith.... Ond byddwn ni bob amser yn cael sgwrs ddydd Mercher... Bydd [FSFC] yn fy ffonio unrhyw bryd. Mae [FSFC] yn tueddu i gysylltu gyda phroblemau y mae hi eisiau eu datrys yn eithaf cyflym... Rwy'n siarad gyda'r gofalwyr maeth bob wythnos, o leiaf unwaith yr wythnos, ac yn aml fwy (TFNW2)

> Mae fy ffôn wastad ymlaen, felly os oes eu hangen arnaf, dydw i ddim ar gael 100% o'r amser yn amlwg, ond byddaf yn cysylltu'n ôl â nhw. Felly maen nhw'n gwybod y gallant anfon neges destun ataf neu roi galwad i mi... os oes angen rhywbeth arnyn nhw'r diwrnod hwnnw. Ond rwy'n ar gael trwy neges destun, ffôn ac e-bost, ac os nad wyf ar gael, mae llinell ddyletswydd neu mae [staff TFNW] ar gael (SW2)

> Mae fy ffôn ymlaen ac mae'n debyg fy mod yn siarad gyda'r rhan fwyaf o'm gofalwyr maeth ddwy neu dair gwaith yr wythnos dros y ffôn, byddwn i'n dweud, i drafod beth sy'n digwydd, rhoi cyngor a darparu arweiniad... felly rwy'n ceisio fy ngorau i ofalu amdanynt a'u harwain drwy'r broses honno (SW1)

Roedd ymrwymiad i sicrhau bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gallu cael mynediad at gymorth pan oedd ei angen, nid yn unig i ddatrys problemau ond hefyd i '*rannu newyddion da*' (FSFC5).

> [SW1] neu [TFNW2], neu nawr [SW2]. Ond rydym mewn grŵp WhatsApp, ac yna efallai y byddaf yn anfon neges at [TFNW1], wyddoch chi... felly rhyngom ni, rydym yn penderfyny beth i'w wneud nesaf (FSFC1)

> Mae [SW1] yno ar y ffôn, neu fel rydych chi'n dweud, gallwch anfon neges destun neu WhatsApp. Y math yna o neges, "help", wyddoch chi, "beth ydych chi'n ei feddwl...?" Neu gallwch rannu newyddion da gyda hi yn y ffordd honno (FSFC5)

Roedd y cymorth unigol a grŵp wyneb yn wyneb hwn, ynghyd â'r cysylltiadau o bell dros y ffôn a WhatsApp, yn helpu i leihau'r risg o losgi allan a'r effeithiau negyddol ar lesiant a adroddwyd gan eraill sydd yn gweithio gyda theuluoedd â hanesion cymhleth (Maniatt 2004; Stevenson 2026). Yn unol â hynny, roedd y cymorth a ddarparwyd gan weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ynghyd â'r rhyngweithio rhwng cymheiriaid, yn galluogi Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd i gyflawni gwaith perthynol dwys gyda theuluoedd, a dyna fydd ffocws yr adrannau canlynol.

6.3 Seibiant – Seibiannau Byr

Nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod seibiannau byr yn cael eu cynnig er mwyn darparu seibiant, a bod y plant a gyfeiriwyd at y rhaglen yn cael seibiant byr unwaith y mis gyda'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Roedd y seibiant hwn fel arfer yn cynnwys 'taith yn ystod y dydd neu amser yng nghartref y FSFC am uchafswm o 24 awr, ac weithiau gallai hyn gynnwys aros dros nos', ac roedd y seibiant byr yn cynnig cyfle i'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd 'roi sylw penodol i'r plentyn' a darparu 'rhywfaint o seibiant i'r rhiant oddef heriau y maent yn eu profi gyda'u plentyn' (Flood a Thompson 2020, t. 45). Ystyriwyd bod y trefniant hwn yn fwy cynhyrchiol na ffurfiau eraill o seibiant a gynigir mewn gofal cymdeithasol.

> Rwy'n meddwl naw gwaith allan o ddeg, pan fyddwn ni'n chwilio am ofal seibiant neu gymorth i blant, mae'r opsiynau mor gyfyngedig fel ei fod yn frawychus iddyn nhw fynd i fewn i dŷ nad ydyn nhw'n ei adnabod. Ond gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, maen nhw'n adnabod yr holl ofalwyr maeth (SW2)

Ymddengys fod y cyfarwyddeb presennol hwn wedi galluogi rhai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd i gynnig gofal dydd byr i blant ac arosiadau dros nos, yn ogystal ag arosiadau estynedig pan gododd problemau.

> [FSFC] yn bendant wedi bod yn agored i bopeth, tymor hir, argyfwng, ac mae hi'n delio ag e wrth iddo cyrraedd ei drws (TFNW1)

Fodd bynnag, codwyd rhai pryderon fod rhai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eisiau '*cyflwyniad araf*' (TFNW1) a chymorth ychwanegol, a allai fod wedi arwain at beidio â chynnig seibiant o fewn yr amserlen a ddefnyddiwyd ym model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon.

> Yn aml maen nhw eisiau cyflwyniad araf, tra yng Ngogledd Iwerddon, o'r hyn rwy'n ei glywed, mae'r syniad yw eu bod yn dechrau'r seibiannau byr hynny bron yn syth, tra bod angen ychydig mwy o hyfforddi a chefnogaeth ar ein pobl ni, rwy'n meddwl. Mae hynny'n syndod mewn gwirionedd, oherwydd mae hynny'n rhan o fod yn ofalwyr maeth (TFNW1)

> Mae anghenion rhai o'r plant ar y prosiectau wedi bod yn eithaf uchel. Felly'r her oedd rhoi'r hyder i'r gofalwyr maeth eu bod ganddynt y sgiliau i allu ymdopi mewn gwirionedd, sydd wedi bod y peth anodd o gwmpas sebiant efo ambell pobol (SW1)

> Nid yw wedi bod cymaint o lwyddiant ag y byddem wedi dymuno. Rwy'n meddwl bod gan wahanol ofalwyr maeth ddulliau gwahanol (SW1)

Er hynny, wrth gymharu peilot Sir Benfro â model Gogledd Iwerddon, mae'n bwysig nodi bod Flood a Thompson (2020, t. 45) wedi pwysleisio'r angen am ddigon o amser i'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd adeiladu ymddiriedaeth gyda rhieni a phlant cyn dechrau unrhyw seibiannau byr. Canfu Flood a Thompson (2020, t. 45) fod 'rhai rhieni yn gallu bod yn nerfus ynghylch i'w plentyn fynd gyda'r gofalwr i ddechrau', oherwydd pryderon na fyddai'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd 'yn gallu rheoli ymddygiad eu plentyn' neu y gallai seibiannau byr gael eu gweld fel arwydd o'u 'plant yn dod yn blant sy'n derbyn gofal ac yn symud i fewn i'r system ofal'. Nodwyd bod rhieni yn dod yn fwy ymddiriedus o seibiannau byr wrth i'w hyder eu hunain ddatblygu, a bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yng Ngogledd Iwerddon yn canolbwyntio ar feithrin 'perthynas

raddol' gyda rhieni a theuluoedd, gan ganiatáu amser i 'ddod i adnabod' ei gilydd (Flood a Thompson 2020, t. 45).

Roedd y dull hwn o adeiladu 'lan perthynas raddol' hefyd yn cael ei ddefnyddio gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro, ac ymddengys fod rhieni yn gwerthfawrogi hyn, gan eu bod yn cefnogi dull mesuredig o sefydlu perthnasoedd a sicrhau eu bod hwy a'u plant wedi'u paratoi'n dda ar gyfer unrhyw fath o seibiant.

> Rydyn ni'n gobeithio penwythnos nesaf fynd lawr i'w thŷ hi fel y gall o weld y lle a dod yn gyfarwydd ag ef. Gobeithio, cyn hir wedyn, y gall fynd yno i aros. Felly dim ond unwaith maen nhw wedi mynd allan hyd yn hyn, ac fe aethon nhw i (lle) i fowlio ac wedyn cawson nhw ginio a dod adref (P1)

> Rydyn ni'n adeiladu tuag at hynny. Mae [FSFC].... mae hi eisiau dod i adnabod y teulu yn gyntaf i wneud yn siŵr bod [plentyn] yn gyfforddus gyda hi, ac i sicrhau ein bod ni'n gyfforddus gyda [plentyn] yn aros oddi cartref. Mae hynny'n rhywbeth rydyn ni'n mynd i adeiladu tuag ato, ond yn ystod gwyliau'r haf, mae [FSFC] yn mynd i ddod draw a threulio amser gyda'r teulu, ac yna pan fydd [plentyn] yn dweud ei bod yn gyfforddus gyda [FSFC], bydd [FSFC] yn dechrau trefnu diwrnodau allan, a fydd wedyn yn arwain at arosiadau dros nos ... rydyn ni'n ei gadael i [plentyn] benderfynu a yw hynny'n rhywbeth mae hi'n gyfforddus yn ei wneud ... Cyn iddi hi hyd yn oed feddwl am fynd â [plentyn] i'w chartref, byddai [FSFC] wrth ei bodd pe bawn i a fy mhartner yn mynd draw am baned yn unig, i ddod i adnabod y tŷ, ei gynllun a'r bobl sy'n byw yno, ac mae hi wedi dweud na fydd hi byth yn ymddangos ar garreg y drws a dweud iawn, mae [plentyn] yn aros dros nos heddiw ... Gwnaeth [FSFC] bwynt o sicrhau bod fi a [phartner] yn gyfforddus gyda'r penderfyniad hefyd ... maen nhw'n sicrhau bod y teulu cyfan yn cael gofal, nid dim ond un plentyn penodol (P7)

> Ddim eto. Mae hynny wedi cael ei drafod. Rwy'n meddwl mai'r hyn rydyn ni'n ei wneud ar hyn o bryd, oherwydd dim ond newydd ddechrau rydyn ni ... dim ond tua chwe mis sydd wedi bod mewn gwirionedd, wyddoch chi, rydyn ni'n dal i geisio adeiladu'r bond hwnnw rhwng [FSFC] a'n plant, ac yna pan fydd pawb yn teimlo ... y bydd y plant yn iawn ... dyna pryd mae'n debyg y byddwn ni'n cymryd y cam hwnnw. Ond mae wedi cael ei drafod (P3)

> Maen nhw [FSFC] wedi bod yn adeiladu perthynas gyda [plentyn] yn gyntaf, ac yn cwrdd â hi. Mae hi wedi mynd â [plentyn] allan am ychydig oriau dros gwpl o ddiwrnodau erbyn hyn felly rydyn ni wedi cael ychydig o seibiant, ac mae'n rhoi profiad ychydig yn wahanol i [plentyn] (P2)

Mae cyfrifon y rhieni yn awgrymu nad oeddent am i blant fynd am seibiannau byr, yn enwedig pan oedd hyn yn golygu bod eu plant yn cysgu oddi cartref, rhywbeth yr oedd y rhieni'n ei gysylltu'n gryf â'r term seibiant, nes bod pawb yn barod ar gyfer y cam hwn. Yn hytrach, pwysleisiodd y rhieni fod yn bwysig, cyn seibiant dros nos, fod rhieni a phlant yn teimlo'n 'gyfforddus' (P7), bod 'cwlwm' (P3) a 'pherthynas' (P2) wedi'u meithrin rhwng y plant a'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, a bod rhieni a phlant yn gallu dod yn 'gyfarwydd â' (P1) a 'dod i adnabod' (P7) cartref eu Gofalydd Maeth Cymorth i Deuluoedd drwy ymweliadau teuluol byr, ac adlewyrchwyd y dull hwn yng nghyfrifon y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Mae gennym ni [plentyn] yn dod yfory am ychydig, fel paratoad ar gyfer gobeithio aros dros nos y mis nesaf oherwydd roeddwn i'n teimlo ei bod yn bwysig iddo ddod i weld y tŷ. Mae'r

> teulu cyfan yn gwybod i ble mae'n dod, ac os oes ganddo unrhyw bryderon, gall siarad â'i fam amdanynt cyn iddo ddod y tro nesaf. Gallwn ni wedyn, wel wyddoch chi, naill ai newid pethau neu o leiaf egluro pam mae pethau fel y maen nhw fel bod ganddo ateb (FSFC3)

Fodd bynnag, er mwyn sicrhau tryloywder, mae'n werth nodi bod un rhiant wedi dweud bod eu Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi 'bod yn brysur' mewn trafodaeth ynghylch seibiannau dydd i'w plentyn ond dim seibiant dros nos ar yr adeg honno. Gan fod gweddill adroddiad y rhiant hwn yn hynod gadarnhaol o ran y cymorth a gafwyd gan y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ac nad oedd y sylw unigol hwn wedi'i ehangu ymhellach, mae'n anodd dehongli a oedd hyn yn ymwneud â chyfnod penodol o amser, ail-drefnu ymweliad posibl, neu fater ehangach. Serch hynny, roedd pob un o'r saith rhiant a gafodd eu cyfweld yn gefnogol i broses ofalus o ddod yn gyfarwydd cyn i'w plant fynd allan ar eu pen eu hunain gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ac roeddent yn arbennig o wyliadwrus ynghylch cyflwyno unrhyw seibiant dros nos cyn ffurfio perthynas o ymddiriedaeth a chyn i bawb deimlo'n 'gyfforddus' (P7).

Er bod y saith rhiant a gafodd eu cyfweld wedi pwysleisio eu hoffter o adeiladu perthnasoedd a naill ai gohirio neu beidio ag ymgysylltu â seibiant dros nos, trafododd un o'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd riant yr oedd yn gweithio gydag ef lle'r oedd seibiant dros nos yn flaenoriaeth allweddol.

> O'r dechrau, roedd hi eisiau i mi fynd â'r plentyn allan... Rwy'n meddwl ei bod hi ychydig yn siomedig mai dim ond un noson a ganiateir mewn gwirionedd. Rwy'n meddwl pe bai'n gallu, byddai hi'n ei anfon am lawer hirach... pe baem wedi dweud ie, byddai hi wedi gadael iddo ddod i aros yr wythnos gyntaf y gwnaethom gyfarfod, wyddoch chi, roedd hi ar y cam hwnnw, roedd hi mor awyddus am gael seibiant. Ac mae'n debyg, yn anffodus, ei bod hi mewn sefyllfa lle mae hi eisiau'r seibiant hwnnw yn fwy na dim arall, ac rwy'n gwybod bod hynny'n eithaf cyffredin gyda rhai teuluoedd, felly nid yw hi'n ymgysylltu â holl elfennau'r rhaglen, ond mae hi'n daer am gael y seibiant hwnnw, er mai dim ond unwaith y mis ydyw. Yn amlwg mae'n golygu llawer iawn iddi. Felly rydyn ni'n ceisio newid pethau ychydig gan obeithio efallai os yw hi'n gweld ein bod yn fodlon gwneud y rhan honno, efallai y bydd hi'n ceisio ymgysylltu mwy â'r elfennau eraill rydyn ni'n ceisio eu gwneud gyda hi (FSFC3)

Ym Mhennod Pump, trafodwyd atgyfeiriadau i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a sut yr oedd rhai teuluoedd yn yr Awdurdod Lleol yn daer am gael seibiant oherwydd diffyg 'seibiant sydd ar gael' (TFNW2). Fel yr eglurodd TFNW1, nid yw Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn 'cynnig y lefel honno o seibiant', ac ymddengys fod anghydweddiad yn yr achos hwn rhwng yr hyn yr oedd y rhiant yn ei ddymuno a'r ddarpariaeth a gynigir gan y rhaglen. Serch hynny, yn yr achos hwn roedd y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn obeithiol y byddai mynediad cyfyngedig at rywfaint o seibiant yn galluogi'r rhiant i ymgysylltu'n fwy llawn â rhannau eraill o'r rhaglen. Dyma'r unig ddata o'r cyfweliadau gyda rhieni (*n*=7) a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (*n*=5) lle'r oedd rhieni'n canolbwyntio ar seibiant uniongyrchol yn hytrach na'r flaenoriaeth o adeiladu perthnasoedd a oedd yn dominyddu'r cyfrifon cyfweld. Roedd hefyd achosion lle nad oedd seibiant yn cael ei ddymuno oherwydd bod plant wedi aduno â'u rhiant ar ôl cael eu rhoi mewn gofal maeth.

> Felly, roedd [yna] teulu ar y prosiect lle nad oedd y plentyn yn byw gartref gyda'r rhiant, roedd hi mewn gofal maeth, ac erbyn hyn... mae hi wedi mynd adref. Felly yn amlwg, yn y sefyllfa honno nid oedd angen seibiant. Ac erbyn hyn ei bod hi gartref, mae'r rhiant ychydig yn amharod iddi fynd am seibiant gyda'r gofalwyr maeth oherwydd bod y rhiant wedi ei chael hi'n ôl... Felly bu rhai sefyllfaoedd lle nad yw wedi bod yn bosibl, ac nid yw rhai plant

wedi dymuno gwneud hynny chwaith. Felly er bod anogaeth wedi bod, nid ydynt wedi bod mewn sefyllfa i fynd (SW1)

Gallwn i ei chael hi, ond mae hi'n gysylltiedig iawn â'i [rhiant] ar hyn o bryd. Daeth hi allan o ofal ac mae hi wedi mynd adref, sy'n hyfryd, ac mae hi wedi bod gartref ers blwyddyn, ac mae hi'n gysylltiedig iawn â'i [rhiant], sy'n hyfryd (FSFC2)

Mae yna'r [rhiant] a'r plentyn, ac roedd y plentyn hwnnw wedi bod mewn gofal maeth. Felly byddai ychwanegu ni fel haen arall wedi drysu'r plentyn. Mewn gwirionedd, roedd hi eisoes yn cael gofal seibiant oddi wrth y rhiant yn ei lleoliad maeth. Ac roeddem yn ei diddyfnu oddi wrth hynny. Rwy'n meddwl wrth inni symud ymlaen gyda nhw, byddwn ar gael... os bydd angen i'r rhiant fynd i apwyntiad hebddi, byddwn yn cynnig y math hwnnw o gefnogaeth neu'n mynd â hi allan am y prynhawn neu beth bynnag. Ond ar hyn o bryd mae'r rhiant yn llawn llawenydd ac yn methu cael digon ohoni ac eisiau treulio pob eiliad sbâr gyda hi (FSFC5)

Mae'r seibiant, un ohonynt, merch y [rhiant], newydd gyrraedd y cam lle y gallai hi ystyried gadael y tŷ gyda fi. Fe wnaethon ni roi cynnig arni ddydd Sadwrn diwethaf ac, wrth imi gyrraedd, fel yr oeddem wedi'i ragweld, dywedodd hi, "Dw i ddim eisiau dod allan, dydw i ddim yn teimlo'n dda" ond llwyddais i gael sgwrs gyda hi a dweud, wyddoch chi, a ydych chi wir yn teimlo'n sâl neu a ydych chi'n meddwl mai ychydig o bryder sydd gennych am fynd allan gyda fi? Dywedodd hi, "Ie, Ie, mewn gwirionedd rwy'n meddwl fy mod i'n bryderus am fynd allan gyda chi." Felly dywedais, wel mae hynny'n iawn... gallwn ei wneud rywbryd arall. Ond cawsom sgwrs. Felly mae'n gamau bach iawn gyda hi (FSFC3)

Mae rhieni yn profi galar dwys a hir yn dilyn tynnu plentyn oddi wrthynt, ac mae gwahanu rhiant a phlentyn yn brofiad trawmatig i rieni a phlant fel ei gilydd (Darlington et al. 2023; Stevenson 2026); ac, fel y nodwyd yn gynharach, gall rhieni ystyried seibiant fel arwydd o'u 'plant yn dod yn blant sy'n 'derbyn gofal' ac yn symud i mewn i'r system ofal' (Flood a Thompson 2020, t. 45). Felly, nid yw'n syndod nad oedd seibiannau byr nac arosiadau dros nos yn cael eu gwerthfawrogi'n arbennig gan deuluoedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a oedd eisoes wedi profi gwahaniad; ac roedd amgylchiadau eraill hefyd lle nad oedd seibiant o reidrwydd yn briodol.

Mae'n ymwneud ag anghenion y teulu, yn amlwg... mewn gwirionedd roedd ganddyn nhw'r math hwnnw o gymorth yr oedd ei angen arnynt eisoes, oherwydd eu bod yn agos at deulu arall... a oedd yn byw i lawr y ffordd, ac roedd y plant yn symud rhwng y ddau dŷ ac roedd y rhieni'n cyfnewid y plant yn ôl yr angen... Fe wnaethom ni ymgysylltu'n dda iawn gyda'r plant pan oeddem yno, ond nid oedd angen seibiant yn y sefyllfa honno. Ni chyrhaeddon ni'r cam hwnnw oherwydd mai'r hyn oedd ei angen arnynt mewn gwirionedd oedd cymorth ymarferol o amgylch y cartref (FSFC4)

Nid plant sy'n derbyn gofal ydyn nhw, ac mae'n gynllun gwirfoddol. Wyddoch chi, mae'n rhaid i bawb fod yn hapus i'r plant ddod. Pe bai'r rhiant yn wirioneddol daer am gael seibiant, byddem yn gweithio tuag at hynny. Ond oherwydd nad yw hi, nid yw'n broblem. Felly rydym wedi gadael iddo gael ei arwain gan y rhiant mewn gwirionedd (FSFC3)

I rai ohonyn nhw, yn sicr ar y dechrau, dyna'r cyfan oedd ei eisiau. Dyna pam y gwnaethon nhw ymuno, oherwydd dim ond y seibiant oedden nhw ei eisiau... Ond nid dyna beth rydyn ni'n ymwneud ag ef... Ond nawr dydyn nhw ddim yn gofyn amdano... mae'n awtistig yn

> ddifrifol, ac mae hi'n amddiffynnol iawn ohono... Rwy'n mynd allan gyda nhw ac rydym yn gwneud pethau, ond... fyddwn i byth yn ei gael e. Mae [plentyn arall] yn awtistig... mae hi'n ymdopi'n dda iawn gydag ef. Fedra i ddim dychmygu y byddai hi eisiau imi fynd ag ef i ffwrdd (FSFC2)

Mewn enghraifft arall, disgrifiodd FSFC3 sut roedd lefelau gwahanol o ymgysylltiad rhieni ac agweddau gwahanol tuag at y gwasanaeth yn dylanwadu ar berthynas y plentyn gyda'r gofalwr. Tra roedd y rhiant preswyl yn ymgysylltu'n gadarnhaol â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, disgrifiwyd y rhiant dibreswyl fel rhywun amheus o'r rhaglen ac a oedd yn ôl pob sôn wedi dweud wrth y plentyn- "Wyt ti'n gwybod beth? Dydyn ni ddim angen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yma; maen nhw jyst yn ymyrryd yn ein bywydau ni. Paid â gwneud unrhyw beth gyda nhw."Fel yr eglurodd FSFC3, cafodd hyn effaith negyddol ar ddatblygiad eu perthynas â'r plentyn:

> Felly mae hynny'n ddi-fudd, ac mae [plentyn] wedi bod yn araf iawn i ddod at dreulio unrhyw amser gyda mi... Fe ddechreuon ni fynd i weld hi yn yr ysgol unwaith yr wythnos ac rwyf wedi gwneud pedair sesiwn gyda hi erbyn hyn, felly mae hi'n dechrau dod i'm hadnabod. Ac mae rhai arwyddion ei bod hi'n dechrau ymddiried ynof fi, sy'n wych. Felly rydyn ni'n mynd i weithio tuag at obeithio y bydd hi'n dod i'r tŷ... i gael seibiant am gwpl o oriau. Galli di ddod i weld ble dwi'n byw ac yna mynd adref a meddwl am yr arosiad dros nos... Rydym ar WhatsApp gyda'n gilydd ac, wyddoch chi, byddaf yn gwirio gyda hi bob hyn a hyn a dweud, sut rwyt ti? Beth wyt ti'n ei wneud? Ac weithiau mae hi'n ymateb, ac weithiau dydy hi ddim. Ond, wyddoch chi, rwy'n meddwl drwy ddyfalbarhau a dangos nad wyf yn mynd i roi'r gorau iddi, rwy'n gobeithio y gallem ni, efallai, gyrraedd rhywle (FSFC3)

Yn unol â hynny, roedd amgylchiadau lle nad oedd rhieni eisiau seibiant dros nos, ac roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn parchu anghenion a blaenoriaethau rhieni a phlant, gan bwysleisio natur '*wirfoddol*' (FSFC3) y rhaglen a phwysigrwydd ei bod yn cael ei 'harwain gan y rhiant' (FSFC3).

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl One yng Ngogledd Iwerddon, mynegodd un aelod o staff bryderon ynghylch seibiannau byr, gan nodi eu bod yn poeni mai ffocws y rhaglen ddylai fod ar weithio ar berthnasoedd teuluol, a chwestiynwyd manteision mynd â'r plentyn allan o'r teulu am gyfnod byr a chynaliadwyedd darparu seibiant o ystyried natur gyfyngedig amser y rhaglen (Flood a Thompson 2020, t. 46). Nodwyd y tensiwn hwn rhwng cadw teuluoedd gyda'i gilydd a'r gwahanu sy'n gysylltiedig â seibiant hefyd gan un o rieni Sir Benfro.

> Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl mor rhagweithiol yn eu hymwneud â'r teuluoedd a'r Awdurdod Lleol, maen nhw'n symud pethau ymlaen, cytuno ag ef, ac maen nhw eisiau i deuluoedd fod gyda'i gilydd... mae seibiant wedi cael ei gynnig, ond maen nhw eisiau cadw plant a theuluoedd gyda'i gilydd (P3)

Yn gynharach yn yr adran hon, roedd SW1 wedi cwestiynu pa mor llwyddiannus oedd y ddarpariaeth seibiant, a nododd TFNW1 hefyd fod y broses cyn cyflwyno seibiant yn un hirfaith. Eto i gyd, gellid dadlau ei bod wedi bod yn llwyddiannus wrth ymateb i amgylchiadau ac anghenion amrywiol rhieni a phlant a rhoi blaenoriaeth i sefydlu ymddiriedaeth ac adeiladu perthnasoedd, a myfyriodd un o'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ar yr angen am hyblygrwydd.

> Roedd yn gysyniad hollol newydd [yn] Sir Benfro, ac mae pawb wedi bod yn dod o hyd i'w ffordd drwyddo. Rwy'n meddwl ei fod wedi bod yn eithaf hyblyg gan ein bod wedi gallu ei

> wneud yn rhywbeth sydd ei angen ar bobl yn hytrach nag yn un syniad sefydlog. Rwy'n gwybod pan fyddaf yn siarad â'r lleill ac yn clywed am sut mae'n gweithio yng Ngogledd Iwerddon, ei fod yn ymddangos yn eithaf gwahanol mewn rhai ffyrdd. Y ffordd rydyn ni'n gwneud pethau, yn enwedig y ffordd y darperir seibiant a threfniadaeth yr wythnos waith. Mae'n ymddangos yn llawer mwy hyblyg yma (FSFC3)

Mae'r cyfrifon cyfweliad yn awgrymu bod y cynnig o seibiannau byr ac arosiadau seibiant wedi'i seilio ar '*yr hyn sydd ei angen ar bobl yn hytrach nag yn un syniad sefydlog*', ac roedd y lefel hon o hyblygrwydd a chysondeb yn bwysig mewn meysydd eraill o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd, fel y bydd yr adran ganlynol yn ei archwilio. Mae safbwynt FSFC3 yn adlewyrchu cysyniadau cynharach o'r defnydd o seibiannau byr mewn cymorth teuluol fel ymyrraeth hyblyg, lle mae dyrannu a defnyddio amser yn cael ei addasu i amgylchiadau unigol teuluoedd yn hytrach na'i ddarparu yn unol â model safonol (Roberts 2017). At hynny, mae'n bwysig nodi bod rhieni a phlant yn aml yn gwerthfawrogi'r seibiannau byrrach hyn pan oedd plant yn mynd allan gyda'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd i wneud gweithgaredd am gwpl o oriau.

> Roedd hi wir angen rhywun i wneud iddi deimlo ei bod yn arbennig ac i deimlo bod rhywun yno iddi hi'n unig, felly mae'r rhan honno wedi gweithio'n dda iawn iddi... Dechreuais fynd â [plentyn] allan yn syth oherwydd, wyddoch chi, fel y byddai [rhiant] yn hapus i gyfaddef, mae'r [plant] eraill yn llawer haws i'w rheoli, a byddant yn mynd i dreulio amser ar eu pen eu hunain. Felly roedd [rhiant] yn teimlo ei bod yn cael ychydig o amser iddi hi ei hun. Felly roedd hynny'n dda iawn... Ac mae [rhiant] yn aml yn dweud... pan fydd [plentyn] yn dod yn ôl o ymweliad, ei bod yn llawn straeon am yr hyn rydym wedi'i wneud (FSFC3)

Roedd yr ymweliadau byr hyn yn cynnig sylw unigol i'r plentyn ac yn galluogi'r rhiant i gael '*ychydig o amser bant'*; ac yn ogystal â phlant yn cael yr amser un-i-un pwrpasol hwn gyda'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, roedd y gofalwyr hefyd yn gallu cynnig cefnogaeth i blant fel oedolyn dibynadwy.

> Un achlysur pan ddaeth hi i'r tŷ, cawsom sesiwn yn trafod y cwestiynau yr oedd hi eisiau am ei llyfr hanes bywyd, oherwydd roedd hwnnw newydd gael ei gwblhau. Roedd y gweithiwr a oedd wedi'i neilltuo iddi yn ddyn. Roedd e'n dipyn yn iau na fi. Nid oedd hi'n anghyfforddus gydag ef, ond oherwydd nad oedd hi'n ei adnabod, roedd hi'n teimlo wedi'i drysu'n llwyr yn y foment honno ac yn methu meddwl yn glir. Felly dywedais, wel, beth am inni wneud rhywfaint o waith gyda'n gilydd? Byddaf yn anfon y cwestiynau ato. Ac wedyn, wyddoch chi, gall o ofyn mwy iddi am y cwestiynau hynny. Mae hi wir wedi mwynhau hynny. Ac mae hi eisiau gwneud sesiwn arall (FSFC3)

> Dyma'r tro cyntaf nad ydym wedi teimlo ein bod yn cael ein barnu, ac mae hynny'n bwysig, ac mae'n bwysig i ni fod y plant yn gwybod hynny... pan fyddant yn gweld [FSFC], maen nhw'n gwybod ei bod hi'n hwyl... Ond mae'r [plant] yn gwybod os oes unrhyw beth yn eu poeni, bydd [FSFC] yn gwrando arnyn nhw. Wyddoch chi, ni fydd [FSFC] yn dweud wrthym beth mae'r plant wedi ei ddweud wrthi, oherwydd mae cyfrinachedd y plant yn bwysig iddi. Hynny yw, os oes rhywbeth sy'n peri pryder, bydd [FSFC] yn codi hynny, ond mae'r plant yn gwybod eu bod yn gallu tynnu'r mwgwd i ffwrdd gyda [FSFC], ac mae'n iawn i beidio â bod yn iawn (P4)

Mae cynnal gwaith hanes bywyd yn cynnig ystod o fanteision i blant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (Watson et al. 2015; Watson et al. 2020). Fodd bynnag, fel y nodwyd yn nyfyniad FSFC3, gall

fod yn broses anodd i blant pan nad ydynt yn adnabod yr ymarferydd sy'n hwyluso'r gwaith hanes bywyd. O ganlyniad, roedd y plentyn yn elwa ar sesiynau byr gyda'i Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel ei fod yn teimlo'n well ei gefnogaeth gan oedolyn dibynadwy. Mae'r syniad hwn o ymddiriedaeth hefyd yn sail i gyfrif P4, a nododd fod mynd allan gyda'r Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn 'hwyl', ond hefyd yn gyfle i adeiladu perthynas lle nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu 'barnu' ac yn gallu mynegi eu pryderon.

Mae manteision clir i'r amser unigol y mae Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ei dreulio gyda phlant, ond gall tensiynau godi o fewn grwpiau brodyr a chwiorydd.

> Maen nhw i gyd... [yn cymryd rhan yng ngweithgareddau SUSD] Maen nhw i gyd yn caru [TFNW2] a [SW1] a [SW2]. Maen nhw'n meddwl eu bod nhw'n wych... yr unig beth oedd bod [brawd/chwaer] wedi dweud, "Dw i eisiau bod yn ddrwg fel [plentyn yn SUSD] fel y gallaf gael y sylw." A dywedais, "Nid sylw ydyw. Mae [plentyn yn SUSD] yn wahanol. Nid yn gorfforol, ond mae gan [plentyn] anghenion ychydig yn fwy cymhleth, felly dyna pam ei bod yn cael mwy o amser un-i-un." "O, wel, dydy hynny ddim yn deg. Mae hi wastad yn mynd allan i siopa a phethau." Ond mae hynny'n therapi iddi hi. Nid yw'r plant yn gweld hynny... Felly rydw i wedi dysgu sut i ddelio â hynny hefyd... Felly erbyn hyn, rydw i'n dweud, "Wel, os ydyn nhw'n mynd allan, fe wnawn ni rywbeth yn y tŷ"... Felly pan fydd [plentyn] yn mynd allan, rydw i wedi dysgu coginio gyda [brawd/chwaer] ar ei phen ei hun (P6)

Roedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn galluogi brodyr a chwiorydd ac aelodau ehangach o'r teulu i gymryd rhan mewn ystod eang o weithgareddau a digwyddiadau, fel y trafodir yn fanylach ym Mhennod Saith a Phennod Wyth. Serch hynny, yn yr achos hwn mae'r plentyn yn y teulu a gyfeiriwyd at Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael blaenoriaeth mewn perthynas â chysylltiadau unigol gyda'i Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Fel y trafododd P6, cododd hyn rai problemau i'r plant eraill yn y cartref i ddechrau, a bu'n rhaid trafod y rhain; ond mae'n werth nodi y gall seibiant, seibiannau byr neu hyd yn oed ychydig oriau gyda dim ond un plentyn ac nid y lleill greu tensiynau o fewn deinameg y teulu.

Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau'n amlygu cymhlethdod cynnwys seibiannau byr o fewn model cymorth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gallu cynnig cyfuniad o seibiannau byr o hyd amrywiol i deuluoedd, gan addasu eu defnydd i anghenion ac amgylchiadau plant a rhieni unigol. Fel yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro hefyd yn rhoi blaenoriaeth i adeiladu 'perthynas raddol' gyda rhieni a theuluoedd, gan ganiatáu amser i 'ddod i adnabod' ei gilydd cyn cyflwyno cyfnodau gofal mwy estynedig (Flood a Thompson 2020, t. 45).

Yn ogystal, dangosodd peilot Sir Benfro fod amseriad, hyd a diben seibiannau byr yn gofyn am drafodaeth a negodi parhaus gyda theuluoedd ac roedd angen iddynt ymateb i'w hamgylchiadau unigol, eu hanesion a'u dewisiadau. Roedd cydnabyddiaeth ac ymateb parchus i amharodrwydd rhieni a phlant i gymryd rhan mewn seibiannau byr lle nad oeddent yn cael eu hystyried yn fuddiol, yn enwedig yn dilyn aduno teuluol neu lle'r oedd rhwystrau dilys eraill i gyfranogi.

Pan oedd seibiannau byr yn cael eu croesawu, roeddent yn cynnig amser i rieni iddynt eu hunain ac yn creu cyfleoedd i blant dreulio amser gydag oedolyn dibynadwy mewn amgylchedd diogel a chefnogol lle gallent gael 'hwyl' (P4) tra hefyd yn derbyn cymorth emosiynol. O ganlyniad, cafodd y ddarpariaeth ei lleoli fel rhywbeth sy'n darparu 'yr hyn sydd ei angen ar bobl yn hytrach nag yn

syniad sefydlog' (FSFC3), ac, fel y trafodir yn yr adrannau canlynol, mae hyn yn dangos mai un elfen yn unig o becyn ehangach o gymorth teuluol seiliedig ar berthnasoedd oedd seibiannau byr.

6.4 Cefnogi Rhieni – Cysondeb, Argaeledd a Hyblygrwydd

Fel y nodwyd ym Mhennod Pump, mae rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd 'yn hanfodol i lwyddiant y rhaglen' (Flood a Thompson 2020, t. 7), ac roedd yn bwysig bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn bresenoldeb cyson ym mywydau teuluoedd, yn enwedig lle'r oedd anghysondeb wedi bod yn nodwedd amlwg o ryngweithio blaenorol gyda gwasanaethau a rhwydweithiau cymorth.

> Rwy'n meddwl weithiau bod y gwahaniaeth maen nhw'n ei wneud yn fach iawn, yn yr ystyr nad yw'n teimlo mor ddiriaethol â hynny iddyn nhw. Ond mewn gwirionedd, dyna pam rydym yn ceisio cynnal y sgyrsiau hynny sy'n ystyriol o drawma. Mewn gwirionedd, mae hynny'n ymwneud â rhoi dewis i deuluoedd, ymddangos, bod yno, a bod y person cyson hwnnw. Mae'n beth mor sylfaenol fel y byddech yn meddwl mai hwn fyddai'r peth mwyaf amlwg yn y byd, ond mewn gwirionedd nid yw llawer o bobl yn cael hynny. Hynny yw, bydd llawer wedi byw bywyd llawn anghysondebau neu gael eu gwthio i ffwrdd... Felly rwy'n meddwl mai cael yr un person yn ymddangos yn gyson yw elfen bwysicaf y mentora (TFNW1)

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn meithrin yr elfen hon o gysondeb drwy ymweld â theuluoedd bob wythnos.

> Er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau i'r teuluoedd a'u plant, mae angen iddynt fod yn cyfarfod â'r gofalwyr maeth yn wythnosol (SW2)

> Cawsom gyfarfod cychwynnol, ac rydym yn dal i wneud hynny'n wythnosol, dim ond er mwyn dod i adnabod ein gilydd, fel y gall hi fod yn rhan o'r teulu yn hytrach nag yn rhywun sy'n gweithio gyda'r teulu yn unig... mae'n ystum caredig iawn maen nhw'n ei wneud. Nid yw'n gymaint â rwy'n dod i mewn, rwyn am ticio blwch, ond yn fwy rwyf eisiau helpu... rwyf eisiau bod yn rhan o'r teulu os byddwch yn caniatáu hynny... mae hi'n hyfryd iawn (P7)

> Rwy'n ceisio adeiladu perthynas dda iawn gyda nhw. Rwy'n eu gweld fel pobl sy'n fregus iawn ac sydd angen ffrind, ac rwy'n gwneud yr hyn a allaf i'w helpu (FSFC1)

> Mae cynnydd gyda phob un ohonynt, ond gallaf weld pam mae gwir angen rhaglen fel hon oherwydd, wyddoch chi, mae rhywun yn mynd i mewn ac yn ceisio cwblhau darn o waith mewn wyth wythnos, mewn rhai o'r achosion hyn, yn hollol anrealistig. Fyddwch chi byth yn cael unrhyw beth cadarnhaol o hynny. Ond drwy weithio gyda'r rhieni, eu gweld yn aml a dod i'w hadnabod yn iawn, gallaf roi cyngor sydd wedi'i deilwra'n benodol iddyn nhw. Nid yw'n rhywbeth ar hap yr wyf newydd ei ddysgu ar gwrs ac yn meddwl y bydd yn gweithio i bawb. Gallwch wir wybod pa gyngor i'w roi, ond hefyd sut i'w roi fel ei fod yn cael ei dderbyn yn y ffordd orau (FSFC3)

Roedd hefyd yn cael ei nodi, mewn rhai achosion, nad oedd ymweliadau wythnosol yn digwydd oherwydd bod galwadau ffôn wedi digwydd drwy gydol yr wythnos ac roedd rhieni wedi dweud nad oedd angen ymweliad wyneb yn wyneb arnynt.

> Rwy'n meddwl hefyd fod y gofalwyr maeth i fod i ymweld â'u teuluoedd yn wythnosol. Weithiau mae'r rhieni mewn cysylltiad â'r gofalwyr maeth yn gyson drwy'r wythnos, sy'n wych, ond wedyn dydyn nhw ddim yn teimlo'r angen am yr ymweliad wythnosol hwnnw oherwydd, "Wyt ti'n gwybod beth? Rydw i wedi siarad gyda ti o ddydd Llun i ddydd Gwener. Pam mae angen i ti ddod allan heno?" Felly mae'n ymwneud â gweithredu ffiniau clir wrth ddatblygu'r berthynas honno mewn gwirionedd (SW2)

Gall hyn fod yn anodd i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ei lywio, yn enwedig yn ystod misoedd cychwynnol y broses o adeiladu perthynas os yw rhieni'n teimlo bod cyswllt ffôn wedi bod yn gyson ac yn ddigonol a bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn blaenoriaethu dull sy'n cael ei arwain gan y rhiant. Fodd bynnag, awgrymodd y cyfweliadau gyda rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fod cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn wythnosol yn bennaf, neu os nad felly o leiaf bob pythefnos. Y tu allan i'r cyfarfod wythnosol, roedd galwadau ffôn a WhatsApp yn nodwedd gyson o adeiladu perthynas a darparu cymorth. Yn yr arfarniad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl adroddwyd bod 'cymorth yn cael ei ddarparu o gwmpas y cloc, mae Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ar alwad am ran sylweddol o'r dydd (e.e. 8yb i 8yh), bob dydd' (Flood a Thompson 2020, t. 43). Roedd y lefel hon o argaeledd a hyblygrwydd hefyd yn amlwg ym mhilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, ond roedd sgyrsiau ffôn gyda rhieni yn cynnwys tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

> Felly, bydden nhw [FSFC] yn cynnig rhyw fath o seibiant dros y penwythnosau ac yn sicrhau eu bod ar gael yn hwyrach yn y nos ar gyfer galwadau a phethau felly ac ymweliadau gyda theuluoedd, ac mae rhai o'n gofalwyr maeth wedi gweld, er enghraifft, ar nos Sul, eu bod yn cael galwad yn dweud, o, rydyn ni wedi cael penwythnos anodd iawn. Mae'r plant wedi bod gartref, ac mae hyn wedi digwydd. Felly, maen nhw'n fwy hyblyg gyda'u hamser. Ond unwaith eto, wedyn ni fyddent yn gweithio ar ddydd Mercher neu, wyddoch chi, maen nhw'n rhyw fath o gydbwyso eu hamser drwy gydol yr wythnos... Os ydyn ni'n dweud ein bod ni yma i chi, ein bod ni yma pan fydd angen ein cymorth arnoch chi, ond bod hynny'n dechrau am 9 yn unig ac yn gorffen am 5 yn unig, wel, dydy hynny ddim yn diwallu eu hanghenion mewn gwirionedd. Ac unwaith eto, mae TFNW1 yn fwy hyblyg gyda'i horiau nag y dylai fod fwy na thebyg, ond mae'r ddwy ohonom yn angerddol iawn am hyn. Felly, rwy'n meddwl ein bod yn ceisio bod mor hygyrch ag y gallwn fod mewn gwirionedd (SW1)

> Gyda'r rhieni, dydw i ddim yn gwneud ymweliadau wythnosol... dyna'n amlwg yw rôl y gofalwr maeth, ond oherwydd fy mod i a [TFNW2] yn cynnal y cyrsiau gyda'n gilydd, rydyn ni'n cael treulio cryn dipyn o amser gyda nhw. Ac yna pan fydd rhieni'n cael trafferthion, rwy'n ceisio bod mor hygyrch ag y gallaf fod mewn gwirionedd. Felly, mae gan lawer o'r rhieni fy rhif ffôn. Weithiau, dwi ddim yn gwybod, efallai eu bod yn cael trafferth cysylltu â'u gweithiwr cymdeithasol, neu efallai eu bod yn gweld pethau'n anodd a byddant yn cysylltu. Os bu unrhyw ofidiau ac y byddai ymweliad gennyf fi yn ddefnyddiol, byddaf weithiau'n ymweld ar fy mhen fy hun neu gyda'r Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, neu byddaf fi a [TFNW1] yn mynd allan, ac rwy'n meddwl bod hynny wir yn adeiladu ar elfen gymunedol y rhaglen. Mae ganddynt eu gofalwr maeth penodedig, ond mae ganddynt fi a [TFNW1] o hyd hefyd, a gallant gysylltu â [SW1] (TFNW2)

Roedd rhai pryderon y gallai'r llinellau cyfathrebu fynd yn aneglur ac roedd yn bwysig sefydlu rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel y prif bwynt cyswllt a gwahaniaethu cylch gwaith y gweithiwr cymdeithasol mewn perthynas â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Rwy'n meddwl, gyda'r teuluoedd, y bydd rhai ohonynt eisiau dod yn uniongyrchol ataf fi, oherwydd fy mod yn weithiwr cymdeithasol, mae gennyf bŵer. Felly, mae'n ymwneud â'u hailgyfeirio at y gofalwyr maeth, oherwydd nid fi yw gweithiwr cymdeithasol y plentyn, ni allaf wneud unrhyw benderfyniadau. Dim ond i gefnogi'r gofalwyr maeth a sicrhau eu bod yn cael y cymorth a'r arweiniad priodol yr wyf yno. Rwy'n meddwl bod rhai teuluoedd fel petai, "o, rwyt ti'n weithiwr cymdeithasol, fe gaf di ar fy ochr i", y math yna o beth. Felly, mae'n ymwneud â chadw cydbwysedd o ran ffiniau, mewn gwirionedd (SW2)

Fodd bynnag, ar wahân i'r angen hwn am rai elfennau o eglurhad mewn rhai meysydd, roedd rhieni'n gwerthfawrogi cysondeb, argaeledd a hyblygrwydd tîm cyfan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl 'ar ben arall y ffôn' (P1).

> Wel, os oes angen cymorth arnon ni, fe fyddan nhw'n ei gael i ni, on'd fyddan nhw... mae'r bobl sy'n ei redeg yn anhygoel, allwch chi ddim eu curo nhw... maen nhw'n gwneud gwahaniaeth, on'd ydyn nhw, waeth pa amser o'r dydd ydy hi... Nid yw fel pob swydd arall, dydy o ddim yn 9 tan 5 mewn gwirionedd, nag ydy (P2)

> Maen nhw i gyd wedi bod mor, mor anhygoel, jest, ie, byddwn i ar goll hebddyn nhw, wir byddwn... maen nhw'n garedig, maen nhw'n gyfeillgar, maen nhw'n barod i helpu, maen nhw jest yno ar ben arall y ffôn os oes angen unrhyw gyngor arnoch chi neu os oes gennych chi unrhyw broblemau neu os ydych chi jest eisiau sgwrsio mewn gwirionedd. Achos gall fod yn gyfnod unig, wyddoch chi, yn ogystal â bod yn gyfnod brawychus. Ond ie, maen nhw wedi bod yn anhygoel. [TFNW1], felly [TFNW2] a [SW1], ac yna ein [FSFC], rydyn ni wedi cwrdd lan ychydig o weithiau ar gyfer rhyw (anhyglywadwy), ac, wyddoch chi, jest i mi allu mynd allan o'r tŷ a mynd allan o gwmpas. Felly, maen nhw yno i'ch cefnogi chi, ac maen nhw'n deall beth rydych chi'n mynd drwyddo... ie, unrhyw beth, wyddoch chi, unrhyw help, maen nhw'n fodlon helpu... fedrech chi ddim cael neb gwell i'w redeg... ac maen nhw'n eich deall chi... does dim byd yn ormod o drafferth... jest, yn onest, alla i ddim diolch digon iddyn nhw... rwyf wedi datblygu perthynas agos iawn a chwlwm cryf gyda [TFNW2] a [SW1] ... mae fi a [TFNW2] jest yn cyd-dynnu'n dda (P1)

> Oherwydd mai dim ond dydd Llun, dydd Mawrth a dydd Mercher y mae fy ngweithiwr cymdeithasol yn gweithio, rwyf wedi bod yn delio llawer gyda [SW1] ar gyfer dydd Iau a dydd Gwener, oherwydd does neb yno i fy helpu i... Wyddoch chi, ond maen nhw bob amser yno i siarad ar unrhyw adeg o'r dydd, ar y penwythnosau... [mater], ac doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud, ac nid oedd gen i neb i siarad ag, felly roeddwn i'n anfon negeseuon at [TFNW2] a [SW1] y tu allan i oriau gwaith, ac roedden nhw... wyddoch chi, yn gwrando ar yr hyn roeddwn i'n ei ddweud... maen nhw'n rhoi cyngor i mi, maen nhw'n anfon dolenni ata i. Rwy'n meddwl ei fod yn anhygoel (P3)

> Rydyn ni wedi gwneud llawer o therapi, rydyn ni wedi gweld llawer o, wyddoch chi, weithwyr meddygol proffesiynol, ond does neb wir yn rhoi mewn... amser, ymdrech, ond cysondeb hefyd, maen nhw'n gyson... Mae ganddyn nhw dîm da iawn. Cysondeb y grŵp... Mae ganddyn nhw eu horiau gwaith penodedig, yn amlwg, ond maen nhw bob amser yn gwneud yn hysbys i ni eu bod ar gael nos neu ddydd. Maen nhw wrth law i ni, mewn gwirionedd, pan fydd eu hangen arnon ni neu os bydd angen unrhyw beth (P4)

Cafodd cysondeb tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl effaith ar rai rhieni mewn perthynas â'u hymgysylltiad a'u cysondeb eu hunain â'r rhaglen ehangach.

> Mae gen i arfer o ymddieithrio oddi wrth bobl, canslo fy apwyntiadau, pan nad ydw i yn y hwyliau, dydw i ddim yn mynd o gwbl, ond Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yw'r unig grŵp nad wyf erioed wedi ei ganslo. Rwyf bob amser wedi mynychu, hyd yn oed os ydw i mewn cyflwr gwael iawn... os ydw i'n teimlo'n ofidus neu'n emosiynol, rwyf bob amser yn mynd, a dyma'r unig grŵp yr wyf wedi bod yn gyson ag ef hefyd (P4)

Ar y cyfan, roedd tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rwydwaith Maethu Cymru yn gyson, yn hyblyg ac ar gael wrth ddiwallu anghenion rhieni, ac roeddent yn modelu'r nodweddion hyn i'r teuluoedd yn y rhaglen. Yn ogystal â '*bod yn bresennol, bod yno, bod yr unigolyn cyson hwnnw*' (TFNW1), roedd tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn cynnig cymorth emosiynol ac ymarferol, a fydd yn cael ei drafod yn yr adrannau canlynol.

6.5 Cymorth Emosiynol i Rieni

Yn yr adran flaenorol nodwyd bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon yn sicrhau eu bod ar gael i siarad â rhieni pan oedd angen cymorth (Flood a Thompson 2020, t. 43), ac yn Sir Benfro roedd y hygyrchedd hwn hefyd yn cael ei flaenoriaethu gan dîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roedd llawer o'r sgyrsiau hyn yn cael eu disgrifio gan rieni fel ffordd o drafod problemau a'r emosiynau cysylltiedig ac o deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u gwrando arnynt. Sefydlwyd hyn mor gynnar â'r cyfarfodydd cychwynnol gyda Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a'r gweithiwr cymdeithasol.

> Fe wnes i gyfarfod â [TFNW2] yn gyntaf gyda [SW1] .... ac roedd hynny'n dda iawn. Roeddwn i'n dal i droelli'n emosiynol bryd hynny. Rwy'n cofio cael rant gyda [TFNW2], yn annheg iawn mewn gwirionedd... oherwydd unwaith eto, nid oedd ganddi hi unrhyw beth i'w wneud â'r hyn a ddigwyddodd i mi a [plentyn] yn y gorffennol gyda gweithiwr cymdeithasol arall nad oedd eisiau gwrando. Ond gwrandawodd hi... dyna'r tro cyntaf i rywun wrando ar fy rant cyfan heb ddweud, "Edrycha, gad i mi dy atal di fan hyn"... Felly, wyddoch chi, roedd hynny'n wych, ac felly roedd cyfarfod â [TFNW2] a [SW1] ... yn teimlo'n gyfforddus i mi ar unwaith, ac roedd yn sgwrs bleserus (P5)

Cafodd cyflwyniadau i'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a benodwyd eu gwneud yn ddiweddarach, ac unwaith yr oedd y perthnasoedd hyn wedi datblygu, roedd y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ganolog wrth ddarparu cymorth ar gyfer llesiant ac iechyd emosiynol.

> Fyddaf byth yn anghofio gweld [FSFC] yn cerdded lan tuag at fy nhŷ... maen nhw'n bobl hyfryd... Os ydych chi'n mynd i lawr ffordd ac nad ydych chi'n gwybod lle mae'r troeon na beth i'w ddisgwyl, rydych chi'n mynd i fod yn nerfus, yn enwedig os yw'n dywyll neu'n niwlog. Ond os oes gennych rywun yn dweud, "Gwranda, rydw i wedi gwneud hyn fil o weithiau. Byddi di'n mynd 150 llath arall ac wedyn yn cymryd tro bach i'r dde", rydych chi'n meddwl, "Ah, iawn". Yn syth, dim ond oherwydd bod y person hwnnw'n eistedd wrth eich ymyl, hyd yn oed os nad yw'n dweud dim, bydd eich pryder yn lleihau, ac rydych chi'n meddwl, "Diolch" ... Rwy'n gwerthfawrogi hynny'n fawr (P5)

> Gallwn ffonio [FSFC] a dweud, "Edrycha, rydw i'n cael trafferth", ac roedd hi'n dweud, "Iawn. Gad inni siarad drwy hyn. Gad inni weld beth allwn ni ei wneud nesaf" ... Felly os bydd

> rhywbeth mawr yn digwydd yn y tŷ, sy'n amlwg wedyn yn effeithio ar bawb, cyn gynted ag y bydd hynny'n digwydd rwyf ar y ffôn at [FSFC], "Mae hyn wedi digwydd. Dyma beth ddywedais i. Dyma sut y gwnes i ymateb". Ac wedyn mae hi'n dweud, "Iawn". Ac rydym yn gweithio drwyddo eto. Felly... dydw i fyth yn cael fy ngadael ar fy mhen fy hun yn ddigon hir i fynd i lawr i droell o beidio â gallu dod yn ôl i fyny (P7)

> Ie, dim ond i fod yno, i gael sgwrs, boed hynny i weld sut rydw i neu am sgwrs bob dydd, wyddoch chi. Nid oes rhaid bod unrhyw beth yn bod, dim ond llais arall i mi (P1)

> [FSFC] yn dod yma i'm helpu, ac mae hi wedi deall [plentyn]... sy'n dda oherwydd gall hi ddeall... mae hi'n fy neall i hefyd, ac rwy'n dweud wrthi, wyddoch chi, "Nid yw [plentyn] yn iawn, mae hi wedi cael trafferth". A'r holl bethau hynny. Ac mae hi'n dweud, "Iawn, gad inni siarad drwy hyn". Ac wedyn mae'n esbonio, "Mae'n debyg mai dyma sydd wedi sbarduno hyn" ... Ac wedyn gallaf ei ffonio ac mae hi'n fy nghefnogi i hefyd. Felly mae hi wastad ar ben arall y ffôn (P6)

> [FSFC] wedi dod i fy nhŷ a dwi wedi bod yn drist, ac mae hi wedi dweud wrthyf, byddaf yn gwneud y llestri. Wyddoch chi, rwyf wedi rhoi popcorn i'r plant, wyddoch chi, ewch i gael cawod... Ie, y peth cyntaf bydd [FSFC] yn ei ddweud yw iawn, rwy'n dod i dy dŷ am yr amser yma, paid â aros yn y tŷ, rydyn ni'n mynd am goffi, rydyn ni'n mynd am dro, wyddoch chi, a dyna sydd ei angen arnom ni... Bydd hi dramor a byddwn ni'n anfon WhatsApp i ein gilydd, wyddoch chi? Mae hi wastad ar gael. Mae hi... Dydw i erioed wedi cwrdd â fenyw fel [FSFC] yn fy mywyd, a hi yw'r fenyw mwyaf anhygoel yn y byd... yn onest. Does dim rhaid i ni guddio pwy ydym ni, gallwn fod yn ni ein hunain, ac mae hynny'n iawn. Gallwn gael diwrnod lle nad ydym eisiau siarad. Gallwn gael diwrnod lle byddwn yn crio, ac mae hynny'n iawn (P3)

Mae'r cyfrifon hyn gan rieni yn dangos y ffyrdd yr oedd cymorth emosiynol y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cael ei werthfawrogi'n fawr oherwydd eu bod yn 'deall' y plant a'r rhieni (P6). Lle bo'n briodol, roeddent yn gallu ymateb i alwadau ffôn drwy ymweld yn bersonol, gan alluogi rhieni i gael seibiant neu eu hannog i adael y tŷ, ond hefyd drwy creu lle y gallai rhieni 'crio' neu peidio â 'siarad' (P3). Yn ogystal, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cynnig cyfle i rieni 'gweithio trwy' (P7) broblemau ac yn sicrhau nad oeddent yn teimlo'n 'unig' (P7), ac y gallent fod yn bresenoldeb cefnogol drwy 'eistedd wrth eich ymyl' (P5) neu cynnig 'llais arall' (P1)

Yn unol â hynny, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gonglfaen cymorth emosiynol. Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, trafododd rhieni ffurfiau tebyg o gymorth, gan disgrifio eu Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel unigolion 'anhunanol, deniadol, cynnes, empathig, cefnogol, anfeirniadol a gofalgar', yn ogystal â phobl a oedd yn helpu 'teuluoedd i werthfawrogi y gallant newid y problemau yr oeddent yn delio â hwy' (Flood a Thompson 2020, t. 43). Yn Sir Benfro, roedd y rhinweddau hyn yn amlwg nid yn unig yng nghyfrifon rhieni o'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ond hefyd yn eu trafodaethau am dîm ehangach Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Mae [FSFC] yn dod unwaith yr wythnos, ac os nad yw hi'n dod unwaith yr wythnos, bydd hi'n ffonio i weld sut mae pethau. Felly mae'n braf gallu dadlwytho pethau sydd ar fy meddwl wrthi... Gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol, roeddwn wastad yn teimlo bod yn rhaid i mi fod yn ofalus ynghylch yr hyn roeddwn yn ei ddweud rhag ofn iddo gael ei gamddehongli. Ond gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, does dim ots pwy rydw i wedi siarad i, boed yn riant arall neu [TFNW2] neu [FSFC] arall, does dim ots. Rwyf jyst wedi

> dweud sut roeddwn yn teimlo, ac nid wyf unwaith wedi teimlo fy mod yn cael fy meirniadu neu fod ofn y byddai'r hyn a ddywedais yn troi'n fy erbyn (P7)
>
> Mae'r cymorth wedi bod yn anhygoel, nid yn unig i ni ond hefyd i'r plant, ac i ni wybod bod gennym ni'r math hwnnw o... biler y gallwn bwyso arno, y biler ychwanegol hwnnw... Rydym yn gwybod y gallwn... ac rydym yn gwneud hynny, rydym yn siarad â [FSFC] am ein holl broblemau ac mae hi'n ymwybodol o bopeth. Mae hi'n ymwybodol o... ac mae hi jyst eisiau helpu ac eisiau bod yno. Mae hi'n hyfryd, ni all wneud digon. Ac mae'r un peth yn wir am [TFNW2] a [SW1], ni allant wneud digon, ac mae hynny'n beth dieithr i ni (P4)
>
> Ond i mi, mae'n ymwneud â'r newidiadau. Dydw i ddim yn teimlo mor llethol pan fo fy merch yn cael cyfnod anodd, oherwydd rwy'n gwybod y gallaf ffonio [FSFC] neu gallaf ffonio [TFNW2] a [SW1], gallaf gwyno wrthyn nhw, ac... felly dydw i ddim yn cadw unrhyw negyddiaeth y tu mewn (P4)
>
> A dywedodd [TFNW2], wyddoch chi, "Gad inni fod yn bentref i chi." Hi oedd yr unig un oedd yn cyfathrebu â mi, hi a [FSFC], yn gofyn sut roeddwn yn gwneud yn feddyliol? Sut oedd fy iechyd meddwl? Roedd hi hyd yn oed yn anfon negeseuon yn gofyn a oeddwn i eisiau iddi ddod draw gyda pizza? Rydym yn cael sgyrsiau agored, onest ac emosiynol iawn am fy [mater iechyd], ac, wyddoch chi, nid yw hi [TFNW2] byth yn rhoi pwysau arnaf, nid yw hi byth yn fy meirniadu am hynny. Pan fydd hi'n egluro sut mae hynny'n effeithio ar y teulu, mae'n gwneud hynny mewn ffordd nad yw'n fy nghondemnio, nid yw'n ymosodol, nid yw'n gorfodi ei safbwyntiau ei hun am fy [amgylchiadau] a sut mae hynny'n effeithio ar y teulu... [TFNW2] ... Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi fy helpu'n llawer mwy nag unrhyw wasanaeth arall. Maen nhw wedi fy helpu'n fwy na'r Gwasanaethau Cymdeithasol, maen nhw wedi fy helpu'n fwy na'm tîm iechyd meddwl lleol (P4)

Mae'r cyfrifon hyn yn atgyfnerthu'r ffyrdd yr oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn darparu cyfle i rieni 'ddadlwytho' (P7), trafod eu 'problemau' a'u 'iechyd meddwl' (P4), a chael y 'biler y gallant bwyso arno' (P4), yn hytrach na chadw 'negyddiaeth y tu mewn' i nhw. Tynnwyd gwahaniaeth clir rhwng y cymorth a gynigiwyd gan dîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r profiadau blaenorol a gofiwyd gan rieni gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol a thimau iechyd lleol. Fel y trafodwyd ym Mhennod Dau, mae rhieni sydd wedi bod yn rhan o atgyfeiriad i'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu sydd wedi gweld eu plant yn cael eu rhoi o dan orchymyn gofal yn aml yn profi diffyg ymddiriedaeth dwys mewn gweithwyr proffesiynol a'r system lles plant, gan eu gwneud yn amharod i ymgysylltu â gwasanaethau neu ymddiried mewn eraill (Kenny a Barrington 2018; Colvin a Howard 2022). Roedd hyn yn cael ei adlewyrchu yng nghyfrifon y rhieni, gyda Rhiant 7 yn nodi 'Roeddwn wastad yn teimlo bod yn rhaid i mi fod yn ofalus ynghylch yr hyn roeddwn yn ei ddweud' mewn perthynas â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, tra mewn rhyngweithiadau gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl nid oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu 'meirniadu nac yn ofnus', yn hytrach, roedd rhieni yn gallu cael 'sgyrsiau gonest ac emosiynol (P4).

Roedd maint y cymorth ar draws tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael ei werthfawrogi'n arbennig pan oedd rhieni yn delio â phwynt argyfwng yn eu hiechyd corfforol a meddyliol, fel y dangosir yn y cyfrif hwn gan un o'r rhieni.

> Arweiniodd digwyddiad arwyddocaol... at fy nerbyn i'r ysbyty, ac at dynnu fy mhlant oddi wrthyf am gyfnod. Daeth fy mentor [FSFC] i ymweld â mi yn yr ysbyty. Roedd y gefnogaeth ar gael 24 awr y dydd. Pan gefais fy rhyddhau o'r ysbyty, roedd fy mentor yn dod draw i

> wirio sut roeddwn i. Pe bawn i'n cael diwrnod gwael, byddai hi'n dal i ddod draw a dim ond eistedd yno ac, wyddoch chi, gwrando arnaf yn cwyno neu'n crio. Pan oedd angen lle i fy mlant gysgu, camodd fy mentor i fewn a cynnig... gwely i'm plant aros. Roedd y gefnogaeth gan [TFNW2] yn anhygoel, roedd hi wastad ar y ffôn petawn i ei hangen. Roedden nhw gyda mi pan oeddwn ar fy isaf, ond wedyn fe wnaethon nhw aros gyda mi, a gweld y newid, ac roedden nhw yno pan ddaeth y plant adref yn ystod eu cyfnod pontio. Ac ni stopiodd y gefnogaeth wedyn. Roedd fel petai, "Iawn, mae'r plant gyda chi eto. Ydyn nhw'n iawn? Oes angen unrhyw beth arnyn nhw? Oes angen unrhyw beth arnat ti? Allwn ni helpu?" Wyddoch chi? Y gefnogaeth gan Camu i'r Adwy... a hyd yn oed pobl eraill yn y grŵp nad oedden nhw o reidrwydd yn gweithio gyda fi, roedd pobl eraill yn gofyn, "Hei, sut wyt ti?" Wyddoch chi, "Sut mae'r plant? Allwn ni wneud unrhyw beth?" Ac mae'n llythrennol fel cael criw o ffrindiau nad oeddech chi'n gwybod bod eu hangen arnoch chi (Dynodydd rhiant wedi'i ddal yn ôl)

Mae'r cyfrif hwn yn manylu ar sut y cynhaliodd Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd y rhiant ymweliadau ysbyty, darparu seibiant, a pharhau i gynnig lefelau uchel o gymorth emosiynol ac ymarferol i'r teulu ar ôl i'r rhiant ddychwelyd adref o'r ysbyty. Roedd TFNW2 hefyd ar gael i ddarparu cymorth emosiynol helaeth, a ddisgrifiwyd fel 'anhygoel', ac roedd SW1 a TFNW2 yn gallu helpu i sicrhau bod plant y rhiant yn gallu dychwelyd adref wedyn. Roedd ethos 'ail deulu' (SW1), 'cyfeillgarwch' (FSFC1) a 'chymuned' yn golygu bod hyd yn oed y grŵp ehangach o Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cysylltu â'r rhiant ynghylch ei lesiant, a daeth tîm cyfan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn '*griw o ffrindiau nad oeddech chi'n gwybod bod eu hangen arnoch chi*'.

Ym Mhennod Wyth, bydd trafodaeth ar gysylltiadau cymunedol ehangach, ond mae'n werth nodi yma fod gwasanaethau arbenigol hefyd wedi'u cyflwyno lle'r oedd cymorth proffesiynol yn cael ei ystyried yn fuddiol i deuluoedd, yn ogystal â darparu cefnogaeth uniongyrchol i lesiant emosiynol.

> Maen nhw'n edrych ar gael rhywfaint o gwnsela i mi hefyd, dim ond i fy helpu drwy rai pethau. Ac yna, yn y pen draw, ar ôl i mi gael rhywfaint o gwnsela, rydyn ni'n mynd i... neu maen nhw'n mynd i geisio cael fi a [plentyn] i mewn i sesiwn therapi gyda'n gilydd, i'n helpu gyda'n perthynas yn y ffordd honno (P7)

Mae ymgysylltu â gwasanaethau ehangach a chymorth cymunedol hefyd yn elfen annatod o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac roedd gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn gallu adnabod lle byddai darpariaeth arbenigol o fudd i deuluoedd. Felly, er bod tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ganolog wrth gefnogi llesiant emosiynol rhieni a theuluoedd, roedd cysylltiadau hefyd yn cael eu gwneud ag arbenigwyr lle bo angen, ac yn ogystal â chymorth emosiynol, roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ffynhonnell bwysig o gymorth ymarferol, fel yr amlinellir yn yr adran ganlynol.

6.6 Cymorth Ymarferol i Rieni

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y ffyrdd yr oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn darparu cymorth ymarferol i deuluoedd, yn economaidd drwy sicrhau bod eu hanghenion sylfaenol yn cael eu diwallu, yn swyddogaethol drwy helpu gyda garddio, gwelliannau i'r cartref a darparu trafnidiaeth, ac o ran ei reolaeth a chymorth i negodi gyda gwasanaethau eraill megis ysgolion, gweithwyr iechyd proffesiynol a'r sector gofal cymdeithasol. Esboniodd staff Y Rhwydwaith Maethu

yng Nghymru eu bod wedi cynnwys cymorth ymarferol yng nghyllideb y rhaglen a'u bod hefyd yn defnyddio grantiau eraill a oedd ar gael i gefnogi teuluoedd.

> Mae elusennau eraill yn bodoli hefyd, yn amlwg, ac mewn gwirionedd bydd [TFNW2] yn edrych ar wasanaethau eraill hefyd a allai helpu i leddfu rhywfaint o hynny heb orfod defnyddio ein cyllideb ni, dim ond i fanteisio ar bethau eraill hefyd... mae gan gymorth ymarferol gyllideb ar wahân ynghlwm wrtho (TFNW1)

> Gallaf wneud cais am grantiau ar gyfer dodrefn, offer gwyn, pethau felly, fel nad yw hynny'n gorfod dod allan o'n cyllideb ni... Neu os ydyn nhw'n brin o arian ac yn cael trafferth gyda bwyd neu beth bynnag, byddaf yn trefnu siop Tesco, pethau felly, tacsis i ddigwyddiadau, ac ati. Mae'n debyg bod hynny'n dod o dan gymorth ymarferol... Gall [teuluoedd] gael trafferth ar ddiwedd y mis, felly ie, rwy'n meddwl mai'r syniad yw os gallwn ni dynnu ychydig o'r baich ariannol oddi arnyn nhw, mae hynny'n creu ychydig o le fel nad oes rhaid iddyn nhw ymdopi â'r straen hwnnw ar ben popeth arall ac mae'n eu helpu i wneud rhai newidiadau gartref (TFNW2)

Roedd y teuluoedd a oedd yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl eisoes yn delio ag amgylchiadau cymhleth a oedd wedi arwain at eu hatgyfeirio, ac fel yr eglurodd TFNW2, roedd gallu cyfrannu'n ariannol a sicrhau bod teuluoedd yn meddu ar offer a darpariaethau sylfaenol yn creu '*lle fel nad oes rhaid iddyn nhw ymdopi â'r straen hwnnw ar ben popeth arall'*. Roedd rhieni a oedd wedi derbyn y math hwn o gymorth yn disgrifio sut yr oedd yn diwallu eu hanghenion pan nad oedd ganddynt neb arall '*i estyn allan'* (P4) i am gymorth.

> Methodd fy oergell/rhewgell yn llwyr, a gadewais hi am ychydig ddyddiau gan feddwl y gallai ddechrau gweithio eto, ond aeth fy mwyd... fy mwyd wedi'i rewi yn ddrwg. Cysylltais â'm gweithiwr cymdeithasol ar y pryd ac yna cefais e-bost awtomatig yn dweud ei bod allan o'r swyddfa am yr wythnos. Felly fe hanfonodd hynny fi i sbiral llwyr, oherwydd nid oedd gen i neb i estyn allan ato... doedd gen i ddim bwyd, dim arian, dim oergell/rhewgell, ac roedd fy ngweithiwr cymdeithasol ar wyliau, ac nid oeddwn yn ymwybodol o hynny. Felly... cwblhaodd [TFNW2] gais am grant y Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) ar fy rhan ac roedd hi'n gallu cael oergell/rhewgell i mi. Yna darparodd hi dalebau Aldi i mi er mwyn i mi gael bwyd i'r plant (P4)

> [TFNW2], [SW1] a [FSFC], daethon nhw i gyd draw ar ddiwrnodau gwahanol i roi eu cefnogaeth i mi. Maen nhw wedi ein helpu ni, wyddoch chi, pan oeddem yn cael trafferthion, fe wnaethon nhw ein rhoi mewn cysylltiad â banciau bwyd. Fe wnaethon nhw helpu'n ariannol (P4)

Roedd hefyd achlysuron lle'r oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn prynu anrhegion bach i'r plant yn y teuluoedd yr oeddent wedi'u neilltuo iddynt, ac, fel yn y dyfyniad canlynol, i blant a oedd wedi'u neilltuo i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eraill.

> Mae ganddo ddiddordeb mawr yn y system solar, ac fe brynais iddo... roedd e gyda [FSFC arall] ... rhywbeth fel gwrthrych gwydr gyda'r holl blanedau ynddo sy'n goleuo ac yn troelli o gwmpas ar gyfer y Nadolig, a dywedodd [SW1] mai dyna'r peth cyntaf a ddangosodd iddo pan aeth hi i'w weld, oherwydd ei fod yn ei hoffi cymaint (FSFC1)

Yn ogystal â darparu eitemau materol, cafodd teuluoedd gymorth gyda thrafnidiaeth, gwella eu hamodau byw a chael llaw gymorth wrth reoli gweithgareddau bob dydd.

> Dywedais, sut wyt ti'n mynd i'r ysbyty? Oherwydd mae hi'n byw draw fan draw. Dywedodd hi y byddai'n debyg o yrru ei hun. Dywedais, paid â gwneud hynny. Ffonia fi, oherwydd dim ond deng munud i ffwrdd ydw i, a wnai dod i nol ti (FSFC1)

> Fe wnes i wneud rhai ffrindiau yno yr wyf yn gwybod y gallaf ddibynnu arnyn nhw. Roedd fel [FSFC] a [pherson arall], daethon nhw draw i roi help llaw i mi ddydd Mawrth gyda symud [symud tŷ], ac roedd hynny'n garedig iawn ganddyn nhw... Gan nad oes gen i deulu, rwy'n siŵr fod llawer o bobl eraill yn y DU mewn sefyllfa debyg i mi... ac nad oes ganddyn nhw rwydwaith cymorth teuluol uniongyrchol o'u cwmpas. Mae hynny'n gwneud Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hyd yn oed yn bwysicach. (P5)

> Rhiant sengl gyda phedwar o blant bach prysur iawn, ac yn llythrennol fe wnaethom ni ei helpu am wythnos. Fe wnaethom ni alw draw bob dydd i'w helpu hi i gael y plant i'r ysgol. Roedd fel tŵr, os oeddech chi'n gallu delio â'r plentyn ieuengaf, byddai'r gweddill i gyd yn syrthio i'w lle, ond os nad oedd y plentyn hwnnw wedi'i setlo, roedd hi'n anhrefn llwyr. Ac erbyn diwedd yr wythnos fe wnaethom ni ddal ati i ddweud wrthi fod ei phlant yn hyfryd, ac roedden nhw wir. Roedden nhw'n gymwynasgar iawn ac yn gwrtais iawn. O'r dechrau roedd yn edrych fel anhrefn llwyr ac roedd hi mewn gwirionedd yn eithaf trefnus, ond os nad oedd hi'n ymdrin â'r plentyn ieuengaf yn gyntaf, roedd hi'n anhrefn. Fe wnaethom ni helpu gyda hynny. Ac yna erbyn diwedd yr wythnos fe wnaeth hi, wyddoch chi, sefyll yn dalach, ac fe gafodd lawer o les o glywed rhywun yn dweud bod ei phlant yn hyfryd. Roedd hi'n dal i ofyn, "Ydyn nhw? Ydyn nhw?" Efallai eich bod yn cael ambell ffrae fach gyda nhw, ond dim ond ffrae fach ydyw mewn gwirionedd, ac roedden nhw'n hyfryd. Roedden nhw'n helpu'n fawr. Roedd hi'n 100% yn well oherwydd roedd rhywun wedi dod i fewn a dweud, wyddost ti beth, rwyt ti'n iawn, rwyt ti'n gallu gwneud hyn, mae'n iawn. Ac erbyn diwedd yr wythnos, roedd hi wedi llwyddo i gael ei phlentyn ieuengaf i'r ysgol. Ei nod oedd ei gael i'r ysgol am yr wythnos olaf cyn iddo symud ysgol, a llwyddwyd i wneud hynny ar bedwar diwrnod allan o bump. Rwy'n meddwl bod hynny'n dda iawn oherwydd nid oedd hi'n cyrraedd yno cyn hynny, felly roedd hi'n hapus iawn. Roedd hi, wyddoch chi, wedi rhoi wythnos olaf dda iddo yn ei feithrinfa. Ac roedd hi'n falch iawn ohoni ei hun, roedd hynny'n wych (FSFC5)

> Roeddech chi'n gallu gweld bod yr ardd gefn wedi mynd yn flêr oherwydd ei hamgylchiadau, ac fe wnaethom ni dacluso'r ardd gefn yn dawel ac yn effeithlon. Ac roedd ei hagwedd a'i llesiant yn ymddangos fel pe baent yn ysgafnhau oherwydd yn sydyn roedd ganddi ardd gefn nad oedd yn rhaid iddi boeni amdani. Ac rydych chi'n gweld sut y gall cael gwared ar rai rhwystrau syml ym mywydau pobl wneud gwahaniaeth mawr (FSFC4)

Fel y nododd Rhiant 5, nid oes gan lawer o bobl '*rwydwaith cymorth teuluol uniongyrchol'* sy'n gallu helpu gyda gweithgareddau hanfodol fel symud tŷ, ac iddyn nhw mae hyn yn '*gwneud Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hyd yn oed yn bwysicach*'. Roedd y mathau hyn o gymorth yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr ac, fel y nododd un o'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gall '*cael gwared ar rai rhwystrau syml ym mywydau pobl wneud gwahaniaeth mawr*'. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn treulio cryn amser yn helpu teuluoedd i negodi gyda gwasanaethau a sefydliadau ehangach.

> Rwyf wedi ffonio'r cyfreithwyr, rwyf wedi ffonio'r WPD (DWP), rwyf wedi ffonio'r meddyg teulu (GP), wyddoch chi, wedi siarad â CAMHS [Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed], y mathau hynny o bethau... Mae [rhiant] yn dangos llawer o lythyrau swyddogol i mi ac rwy'n helpu [rhiant] i'w deall a gwneud penderfyniadau ynghylch beth yw'r peth gorau i'w wneud... Felly mae'n amrywio'n fawr yr hyn rwy'n ei wneud pan fyddaf yn ymweld â nhw (FSFC3)

Un maes allweddol lle'r oedd rhieni yn teimlo bod angen '*cefnogaeth*' ac i rywun '*siarad ar eu rhan*' (P6) oedd wrth negodi gyda ysgolion eu plant.

> Mae [FSFC] yn dod i'r ysgol i fy nghefnogi i, felly mae gen i rywun wrth gefn gyda'r ysgol... Ac yna mae hi'n dod i'r cyfarfodydd ysgol, wyddoch chi? Bydd hi'n siarad ar fy rhan, oherwydd ei bod hi'n deall beth maen nhw'n sôn amdano (P6)

> Mae fy merch, wedi bod yn cael trafferth yn yr ysgol, mewn gwirionedd, oherwydd cefais gyfarfod ddydd Iau diwethaf, a daeth [FSFC] i'r cyfarfod gyda ni. Wyddoch chi, mae hi yno... neu yn fy adolygiadau LAC, bydd [SW1] yn dod i'm hadolygiadau LAC dim ond i sicrhau... Rwy'n teimlo'n fwy hyderus, ac fel pe bawn yn dechrau ymddiried eto, sydd wedi bod yn broblem fawr i ni. Ond rydym yn dechrau ymddiried yn y bobl hyn... Cyn gynted ag y byddaf yn gofyn iddyn nhw, wyddoch chi, os gwelwch yn dda allwch chi fy helpu i... mae angen i mi wybod mwy am hyn, gyda phwy alla i siarad am hyn, boom, maen nhw'n syth arno. Os byddaf yn cael e-bost pan fyddaf yn y grŵp ac yn dweud wrth [SW1], mae fy merch wedi cael cadw ar ôl, mae hi'n dweud, na, agor hwnnw, beth mae'r cadw ar ôl amdano? Iawn, na, gadewch inni gael cyfarfod, byddaf yn dod gyda thi, ni allant wneud hynny (P3)

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gweithwyr cymdeithasol hefyd yn chwarae rhan allweddol i deuluoedd oedd yn ceisio sicrhau mynediad at wasanaethau diagnostig a gofal iechyd effeithiol.

> Unrhyw beth sydd angen cymorth arnom gydag ef y tu allan i'r grŵp, maen nhw wedi fy rhoi mewn cysylltiad â phobl eraill. Felly mae hynny'n cynnwys meddygon teulu, iechyd meddwl a dietegwyr (P3)

> Maen nhw wedi bod yn helpu i bwyso am ddiagnosis a phethau felly, maen nhw wedi bod yn [anhyglywadwy] llythyrau, yn ceisio cael diagnosis ar gyfer [plentyn] fel y gallwn gael ychydig mwy o gymorth, maen nhw wedi bod yn wych gyda hynny (P2)

> Pan oedd [plentyn] mewn ysgol brif ffrwd, fe anfonon nhw nifer o lythyrau hefyd i'w symud i fyny'r rhestr aros ac mae hynny wedi bod yn help mawr. Felly rwy'n meddwl fod ganddo apwyntiad gydag arbenigwr ADHD y mis nesaf ac rwyf wedi clywed mai dyna'r adeg lle mae'r diagnosis yn cael ei wneud (P1)

> Felly rydym yn aros am apwyntiad arall fel y gall weld yr un meddyg eto, a bydd [FSFC] yn dod gyda mi i hwnnw hefyd, fel rhyw fath o gefnogaeth i ddweud, "Na, rydym wedi gweld hyn"... Mae [FSFC], pan fydd hi'n gwneud pethau gyda [plentyn], neu pan fydd gennym ein cyfarfodydd wythnosol, yn gwneud adroddiadau bach ynghylch yr hyn rydw i wedi'i ddweud a'r hyn rydw i wedi'i sylwi. Bydd hi'n cofnodi sut mae [plentyn] wedi ymddwyn gyda hi os yw hi wedi mynd â hi allan am gwpl o oriau, neu os yw hi wedi sylwi ar bethau penodol. Os oes gen i gyfarfodydd yn yr ysgol am [plentyn], bydd [FSFC] yn dod os gallai. Ac yna pan ddaw

> hi i apwyntiadau ac ati, os na allaf eu trefnu fy hun, byddan nhw'n eu trefnu ar fy rhan. Ac os nad wyf am fynd ar fy mhen fy hun, byddan nhw'n dod hefyd. Ac os na allaf gyrraedd apwyntiadau, byddan nhw'n ein cludo ni yno (P7)

Roedd rhieni'n teimlo, gyda chefnogaeth Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wrth ysgrifennu llythyrau, mynychu apwyntiadau a siarad ar eu rhan, eu bod naill ai'n gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd a thriniaeth, neu eu bod yn fwy hyderus y byddent yn gallu sicrhau mynediad. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru hefyd yn gallu gweithredu fel '*pont*' (P5) rhwng rhieni a'r Gwasanaethau Cymdeithasol.

> Doeddwn i ddim yn sylweddoli pa mor bwysig fyddai hynny, oherwydd fe wnaeth. Fe bontiodd y bwlch rhyngof i fel rhiant oedd wedi mynd drwy lawer iawn... Ond fe wnaethon nhw greu'r bont honno rhyngof i a'r Gwasanaethau Cymdeithasol oherwydd eu bod nhw eu hunain yn ofalwyr maeth. Maen nhw'n delio â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn rheolaidd ac maen nhw'n gwybod beth mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn chwilio amdano (P5)

> Wel ie, oherwydd roedd gen i broblemau gyda fy [plentyn]... Fe wnes i ei rhoi mewn gofal maeth... ac i wneud stori hir yn fyr, bydden nhw'n dweud gallech ei chael hi'n ôl ar y dyddiad yma, ac wedyn ni fyddai hynny'n digwydd, wedyn dyddiad arall, ac yna fe ymunais â Chamu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Dechreuodd [SW1] ddod i'm cyfarfodydd ac rwy'n meddwl erbyn yr ail neu'r trydydd cyfarfod roedd [SW1] yno, ac yna dywedon nhw, gallwch ei chael hi'n ôl heddiw (P3)

> Roedd yn rhaid i mi gael cyswllt dan oruchwyliaeth, a [FSFC] oedd y person y cefais gefnogaeth ganddi ar gyfer hynny. Byddai hi'n dod i fy nhŷ bob dydd, ac weithiau byddai'n dod â'i chi gyda hi, ac roedd fy merched wrth eu bodd gyda'r ci. Byddem yn cerdded o'r tŷ i'r ysgol. Byddai [FSFC] yn aros gyda mi tan y byddai tad y plant yn dod i'w codi. Byddai hi'n cysylltu â mi pan fyddai hi adref, oherwydd roedd hi'n gwybod pa mor anodd oedd y ffarwelio. Aeth hyn ymlaen am rai misoedd... Fe wnaeth y gefnogaeth gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fy helpu i gadw'n dawel, oherwydd roeddwn yn cael cyfarfodydd Gofal a Diogelu, rwy'n meddwl, gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol. A byddai naill ai [TFNW2], [SW1] neu [FSFC] yn dod i'r cyfarfodydd gyda mi, ac mewn ffordd byddent yn fy llais, ac yn mynegi fy mhryderon a'm problemau. Ond, wyddoch chi, drwy gael cefnogaeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ar ôl cwpl o wythnosau, dychwelwyd fy mhlant ataf yn llawn amser, ac yna dechreuodd popeth dawelu... maen nhw'n ein pentref ni, hyd yn oed y mentoriaid [FSFC arall] o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Pan fyddem yn mynd i'r grwpiau neu'r diwrnodau gweithgaredd, byddent yn dod atom ac yn gofyn a oedd angen unrhyw gymorth arnom (P4)

Roedd y cymorth mewn rhyngweithiadau gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cael ei werthfawrogi gan rieni oherwydd eu bod yn ymwybodol o brofiad a gwybodaeth Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gan eu bod yn '*delio â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn rheolaidd'* (P5). Dywedodd rhieni hefyd fod gweithwyr cymdeithasol wedi gallu helpu i negodi dychweliad eu plant pan nad oedd hynny wedi bod yn bosibl cyn ymyrraeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan adlewyrchu astudiaethau blaenorol sydd wedi canfod nad yw rhieni sydd wedi gweld eu plant yn cael eu tynnu oddi wrthynt yn cael yr un ystyriaeth â'r rhai mewn rolau proffesiynol (Stevenson

2026). Trwy eirioli dros rieni, roedd tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn gallu '*bod yn llais*' y rhiant a '*lleisio [eu] pryderon a'u problemau*', yn ogystal â darparu cymorth emosiynol a chanolbwyntio ar lesiant teuluoedd drwy gydol y prosesau hyn.

Gwnaeth y mathau hyn o gymorth ymarferol wahaniaeth pendant a chadarnhaol ym mywydau'r teuluoedd, ac yn aml cynigiwyd cymorth yn rhagweithiol yn hytrach nag aros i rieni wneud cais ffurfiol am eu hanghenion.

> Pan ymunais â [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] ... es i fewn i'r grŵp hwn gyda nhw'n dweud, "Rydyn ni yma am reswm. Gadewch i ni weld beth allwn ni ei wneud." Yn hytrach na fi'n dweud, "Os gwelwch yn dda, helpwch fi". Felly roedd hynny'n braf (P7)

Fel y mae'r adran hon wedi dangos, bu rhieni a theuluoedd yn elwa o nifer o fathau o gymorth ymarferol gan gynnwys cymorth ariannol, eiriolaeth, gwaith cynnal a chadw'r cartref, mynd gyda nhw i apwyntiadau a darparu trafnidiaeth. Fodd bynnag, y tu hwnt i'r cymorth emosiynol ac ymarferol, roedd sylfaen berthynol o ofal wedi'i hadeiladu i gefnogi teuluoedd, a dyna fydd ffocws yr adran ganlynol.

6.7 Galluogi Perthnasoedd Cefnogol

Cyn sefydlu gofal seibiant, seibiannau byr, a chymorth emosiynol ac ymarferol, roedd yn bwysig i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd feithrin perthynas â rhieni a theuluoedd. Gall fod yn anodd cychwyn perthnasoedd gyda rhieni, yn enwedig pan fo ganddynt brofiadau negyddol o berthnasoedd â gwasanaethau blaenorol (Kenny a Barrington 2018; Colvin a Howard 2022). Mae allgymorth pendant (assertive outreach) yn nodwedd allweddol o ymarfer sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth o drawma, ac mae'n ddull a arweinir gan rieni sy'n ei gwneud yn ofynnol i ymarferwyr camu i fewn i fyd y rhieni yn hytrach na disgwyl i'r rhieni ddod i fyd yr ymarferwyr (Elliott et al. 2005; Wright et al. 2022). Mae allgymorth pendant, neu ymgysylltu rhagweithiol, gyda rhieni wedi bod yn fecanwaith effeithiol mewn gwasanaethau megis Reflect, sy'n cefnogi rhieni y mae eu plant wedi'u symud o'u gofal (Mason a Wilkinson 2021; Baxter et al. 2024; Stevenson 2026); ac yn yr arfarniad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon nododd cyfranogwr ei bod yn hanfodol bod gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd y '*gallu i ymgysylltu â rhieni a dod ochr yn ochr â'r rhieni*' (Flood a Thompson 2020, t.50). Mabwysiadwyd y dull rhagweithiol hwn hefyd gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro.

> Mae rhai ohonyn nhw [FSFC] yn wirioneddol, wirioneddol dda am fod yn eithaf hyblyg yn eu dulliau. Felly yn hytrach na bod fel, maen nhw wedi cael teuluoedd sydd wedi dweud, "o na, dw i'n brysur. Na, allwch chi ddim dod draw". Maen nhw'n dweud, "o, rydyn ni'n mynd i Spoons i gael brecwast, hoffech chi ddod? Neu rydyn ni'n mynd i Costa am goffi, hoffech chi ddod?" Ac yna maen nhw'n fwy tebygol o ymgysylltu ac maen nhw'n dod allan, ac yna pan fyddwch chi wedi adeiladu'r berthynas honno, maen nhw'n fwy tebygol o ddweud, "iawn, iawn, ie, gallwch chi ddod i fewn i'm cartref nawr, gallwch chi eistedd ar fy soffa, gallwn ni sgwrsio" (SW2)

> Mae gennym fentor, [FSFC]... mae hi'n gweithio i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl... bydd hi'n ein ffonio ac yn dweud, hoffech chi fynd i fowlio, hoffech chi fynd i'r sinema, hoffech chi wneud hyn, wyddoch chi, byddaf yn dod i'ch gweld unwaith yr wythnos (P3)

> Mae gennym fam sydd â... [salwch], felly mae ganddi lawer o apwyntiadau ysbyty, ac mae ei gŵr naill ai'n brysur yn gweithio, oherwydd bod ganddyn nhw eu busnes eu hunain, neu mae'n brysur, wyddoch chi, gyda thrafnidiaeth, gyda chefnogi ei wraig. Felly, rydym wedi cael gofalwr maeth i fynd i fewn ac, wyddoch chi, bod yno amser brecwast, a mynd â'r plant i'r ysgol, a dal i fod yno ar ddiwedd y dydd ar gyfer eu casglu a'u codi. Mae hynny wedi bod yn digwydd pan fo teuluoedd wedi bod yn wirioneddol, wirioneddol yn cael trafferth gydag ymddygiadau heriol (SW2)

> Mae gennym grŵp WhatsApp hefyd, felly gallwn ni anfon negeseuon at ein gilydd am bethau. Ac mae (FSFC) newydd sefydlu grŵp fel bod y rhieni a'r gweithwyr yn gallu anfon negeseuon at ei gilydd. Os yw rhywun yn mynd rhywle yn ystod y gwyliau neu ar y penwythnos ac eisiau rhywfaint o gwmni, wyddoch chi, cafodd hi'r syniad hwn o ddweud fy mod i'n mynd i fod yn rhywle heddiw os hoffech chi ddod i fy ffeindio i, fel ffordd arall o gefnogi ein gilydd, ac rwy'n meddwl bod hynny'n wych (FSFC3)

Mae hyn yn dangos lefel o hyblygrwydd o ran ble, pryd a sut mae Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cychwyn cyswllt ac yn adeiladu perthnasoedd â theuluoedd. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn aml yn ymweld â theuluoedd yn eu cartrefi, ond fel y nodwyd yn adran 6.3 mewn perthynas â pharatoi ar gyfer gofal seibiant a seibiannau byr ac i annog perthnasoedd mwy cytbwys, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn gwahodd rhieni a phlant i'w cartrefi.

> Rwy'n eu gwahodd nhw i fewn i'm cartref, oherwydd rwy'n teimlo ein bod ni ar dir cyfartal wedyn. Oherwydd rwyf wastad yn mynd i'w cartref nhw, ac rwyf eisiau iddyn nhw dod i'm cartref i. Felly, os ydyn nhw eisiau, does dim rhaid iddyn nhw, dim ond fel eu bod yn gwybod... dyma lle mae hi'n byw a dyma sut mae hyn yn edrych (FSFC1)

Fel y trafodwyd yn adran 6.3, sicrhaodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd fod rhieni yn teimlo'n hamddenol a bod amser yn cael ei neilltuo i ddatblygu perthnasoedd.

> Rwy'n mynd i fewn yn ofalus iawn. Rwy'n, wyddoch chi, yn sgwrsio am bethau bob dydd... Rwy'n meddwl oherwydd ein bod yn treulio amser gyda nhw. Mae gennym amser, rydym yn hamddenol iawn... nid hamddenol yn llwyr, ond yn 'laid-back'. Mae gennym fwy o amser i eistedd a siarad... mae gennym fwy o amser gyda nhw, i fod yn fwy cymdeithasol. Rwy'n mynd am goffi gyda fy rhieni drwy'r amser, rwy'n gwneud llawer o bethau felly... treulio llawer o amser, gadael iddyn nhw siarad, ac yna maen nhw'n rhydd i fy ffonio pan maen nhw eisiau... Yn bennaf, rwy'n meddwl mai cynnig ychydig o gyngor a dal eu llaw sy'n bwysig. Rwy'n meddwl mai rhoi hyder iddyn nhw ydyw... eu grymuso, rwy'n meddwl mai dyna'r peth gorau y gallwn ei wneud. A gallwch weld hynny'n digwydd. Mae'n ymwneud â bod yno, gwrando, dweud wrthyn nhw eu bod yn gallu gwneud hyn. Dangos iddyn nhw eu bod yn gallu gwneud hyn, rwy'n meddwl mai dyna ydyw (FSFC2)

> Rydym yn mynd i fewn ac yn ceisio siarad â nhw fel pobl. Nid ydym yn mynd i fewn ar y diwrnod cyntaf ac yn meddwl, iawn, dyma'r nodau sydd wedi'u gosod ar eu cyfer, dyma'r amcanion y mae'n rhaid i mi geisio eu cyflawni a thicio blwch yn syth. Mewn gwirionedd, mae'n ymwneud â mynd i fewn ac, wyddoch chi, rwyf wedi cael sgyrsiau am bob math o

> bethau, yn aml heb unrhyw beth i'w wneud â'r plant neu'r problemau y maen nhw'n eu profi, ond dim ond ceisio cael rhywfaint o fewnwelediad. Roeddwn yn eithaf ffodus gan fod gen i gof da am bobl. Hynny yw, rwy'n gwneud nodiadau tra byddaf gyda phob teulu beth bynnag, ond hefyd, os ydych chi'n cofio bod rhywun yn hoffi rygbi neu fod rhywun arall yn hoff iawn o gŵn er enghraifft, gallwch ddefnyddio hynny fel ffordd o ddechrau sgwrs. Ac rwy'n meddwl os ydych chi'n gallu cofio pethau am bobl... byddan nhw'n dechrau ymddiried ynoch chi oherwydd byddan nhw'n meddwl ei fod yn bwysig i chi gan eich bod wedi cofio hynny amdanynt (FSFC3)

Roedd yr ymrwymiad penodol hwn i fod yno, treulio amser gyda rhieni a phlant, a dod i'w deall, yn creu gofod lle roedd rhieni yn fwy agored i gyngor, cymorth a newidiadau posibl yn eu dulliau gweithredu.

> Mae gofalwyr maeth wedi mynd allan ac wedi modelu ymddygiad priodol... fel bod teuluoedd yn gallu gweld, "Wel mewn gwirionedd, mae hynny'n gweithio." Ac rwy'n meddwl mai ffordd dda iawn o fodelu technegau priodol gyda theuluoedd yw pan fyddwn i gyd gyda'n gilydd, oherwydd efallai y gwelant sut rwy'n rhyngweithio gyda'r plant neu sut mae'r gofalwyr maeth yn rhyngweithio gyda'r plant ac yn meddwl, "O, arhoswch, fe weithiodd hynny." Ac yna efallai y byddant yn rhoi cynnig ar hynny eu hunain, a gallwch weld pobl yn newid y ffordd maen nhw... o bosibl yn dweud i ddechrau, "Na, paid â gwneud hynny", i ddweud, "O, beth am inni roi cynnig ar hyn?" Ac mae hynny'n gadarnhaol iawn (SW2)

Trafodwyd y newidiadau hyn a ddatblygodd drwy'r berthynas gyda rhieni gan y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Deliodd [rhiant] gyda [digwyddiad], ac roedd hi'n anhygoel, a dywedodd hi, [FSFC2], diolch yn fawr iawn am fod yno, gwnaethost ti roi'r hyder imi, a dyna'r cyfan oedd ei angen arnaf. Roeddwn yn gwybod fy mod yn iawn, ac mae hynny... ac rwy'n meddwl, ie, mae hynny'n dda iawn, oherwydd os mai'r cyfan sydd ei angen yw rhywun i ddweud eich bod yn gwneud yn iawn, gallaf wneud hynny... Pan gyfarfodais â [rhiant], ni allai hi mynd allan, ni allai gyfathrebu gyda [plentyn], ni allai wneud dim byd, ac erbyn hyn mae hi... llawer mwy hyderus. Mae'n hyfryd ei weld. Ac os ydw i'n meddwl am [rhiant] pan ddechreuais i... o gymharu â sut mae hi nawr, mae'n anhygoel (FSFC2)

> Mae [rhiant] wedi dechrau gweithredu rhai o'r pethau rwyf wedi'u hawgrymu. Bydd e wastad tair neu bedair wythnos yn ddiweddarach, ac ni fydd byth yn troi a dweud, "O [FSFC], wyddost ti'r peth yna y gwnaethon ni siarad amdano? Wel, rhoddais gynnig arno a gweithiodd." Bydd yn dweud wrthyf amdano fel rhan o stori. Felly, wyddoch chi, ni fydd byth yn dechrau drwy gydnabod fy mod wedi rhoi'r help hwnnw iddo, sy'n iawn oherwydd nid dyna sydd ei angen arnaf. Mae'n dda gweld ei fod yn gwneud hynny (FSFC3)

> Rwy'n meddwl fy mod hefyd yn ffodus gyda hi oherwydd bod y pethau cyntaf awgrymais iddi roi cynnig arnynt wir wedi gweithio iddi. Felly rwy'n meddwl oherwydd hynny, roedd hi'n meddwl,o, iawn, wel, mae [FSFC] yn gwybod beth mae hi'n siarad amdano. Ac rwy'n meddwl bod hynny'n rhan o'r ddarpariaeth, wyddoch chi. Gyda [rhiant], mae hi'n hoffi gweld pethau'n gysylltiedig â bywyd go iawn, felly ni allwn ddweud yn syml, er enghraifft, mae defnyddio PACE bob dydd yn dda iawn oherwydd... ac wedyn rhoi ateb sydd wedi'i dynnu o gyngor ysgrifenedig. Os dywedaf wrthi, wel, roeddwn i'n arfer gwneud hyn gyda fy merch ac roeddwn i'n gweld ei fod yn gweithio'n dda iawn, ac os gallaf roi enghraifft o ganlyniad

> cadarnhaol, bydd hi'n fwy tebygol o roi cynnig arni oherwydd mae hynny'n bwysig iddi. Nid yw'n ddim ond meddwl modern ac amwys fel y mae hi'n ei alw. Pan allaf roi enghraifft iddi, mae hi'n llawer hapusach i roi cynnig ar bethau. Ond y peth pwysig yw ei bod yn rhoi cynnig arnynt, ac nid ydym wedi cael unrhyw un o'r digwyddiadau gyda [plentyn] a arweiniodd at eu hatgyfeirio i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y lle cyntaf, sy'n wych, ac mae'n debyg mai dyna'r rheswm rydym yma, sef ceisio atal pethau rhag chwalu (FSFC3)

Yn yr un modd, cydnabu rhieni fod y cyngor a gynigiwyd gan eu Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi eu helpu i weithredu newidiadau bach naill ai yn ymddygiad eu plant neu yn eu hymatebion fel rhieni.

> Wyddoch chi, y drefn fore lle mae hi [FSFC] wedi fy nghynghori i newid ychydig o bethau bach, ac rwyf wedi gwneud hynny. Efallai nad ydynt wedi gweithio, ond wyddoch chi, mae'n ymwneud â phrofi a methu... Mae rhai pethau'n ymddangos i weithio, fel rhoi amser iddyn nhw. Pan oeddwn i'n blentyn, byddai fy mam a fy nhad yn dweud, diffodd y teledu nawr. Felly rhoi amser iddyn nhw, rhoi cyfrif i lawr iddyn nhw, pethau felly yw'r math o gyngor mae [FSFC] yn ei roi, ac mae'n gweithio weithiau. Weithiau mae fel y trydydd rhyfel byd, fel diwedd y byd. Ond mae'n gweithio weithiau... yr hyn maen nhw'n ei gynghori (P2)

> Rwyf wedi dod yn fwy uniongyrchol pan fyddwn yn mynd allan. Os yw [plentyn] yn cael digwyddiad emosiynnol, rwyf wedi dod i ddeall yn fwy na all e helpu hynny ac mae'n rhaid ichi fynd gyda llif y peth, mewn ffordd. Ac o ran y newidiadau gartref, yn amlwg rydym wedi rhoi cynnig ar wahanol ffyrdd a dulliau o dawelu a delio â gwahanol sefyllfaoedd. Na, ni fyddwn yn dweud bod newid enfawr wedi bod [yn y plentyn] (P1)

> Felly rydym yn ceisio gwneud pethau nawr, ac rwyf wedi dysgu drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl sut i ymdopi gyda hi... Mae'n dda iawn. Ac pan fydd [FSFC] yn mynd â nhw allan, mae hi'n sylwi beth yw galluoedd [plentyn], felly mae hi'n fy helpu i'w datblygu ac yn dweud wrthyf, iawn, rhoddwch hyn iddi, rhowch ychydig mwy o arian iddi, gadewch iddi fynd i mewn ar ei phen ei hun am beint o laeth. Felly rwyf wedi dysgu gwneud hynny. O'r blaen ni fyddwn wedi gwneud. Dyna'r hyn mae hi'n ei wneud ar ei phen ei hun, ac mae hynny wedi dod drwy gyngor [FSFC], dim ond dweud, ewch ati a gadewch iddi wneud hynny... mae wedi rhoi'r hyder i mi adael iddi fynd i mewn ar ei phen ei hun (P6)

Roedd y perthnasoedd llawn ymddiriedaeth a adeiladwyd gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn darparu'r sylfaen ar gyfer y rhannu cyngor hwn, gan amlygu pwysigrwydd y rhyngweithiadau rheolaidd hyn a'r gwaith o adeiladu perthnasoedd. Fodd bynnag, codwyd rhai materion i'w hystyried yn y broses hon gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Er enghraifft, er bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn fwy na pharod i ymweld â theuluoedd yn eu cartrefi, roeddent yn ansicr ynghylch a ddylid cofnodi'r ymweliadau hyn ymlaen llaw gan eu bod yn teimlo bod diffyg eglurder ynghylch unrhyw bolisi gweithiwr unigol a'r materion diogelu cysylltiedig. Roedd ymweliadau cartref yn ganolog i adeiladu a chynnal perthnasoedd gyda rhieni a theuluoedd, ond awgrymodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fod angen sefydlu polisi gweithiwr unigol swyddogol a'i gyfathrebu ar draws tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, cadarnhaodd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn ddiweddarach nad oedd polisi ysgrifenedig penodol, ond bod nifer o arferion wedi'u rhoi ar waith ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun. Roedd y rhain yn cynnwys calendrau a rennir, nodwedd Family Wall ar yr Ap For Mi, negeseuon WhatsApp, a'r cyngor i hysbysu aelod o'r teulu cyn ymweliadau ac ar ddechrau ymweliadau. Nododd rhai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd fod "os ydych yn agos at eich teuluoedd eraill, mae'n fwy tebygol y

byddwch yn gallu gwneud cysylltiadau rhyngddynt", ac amlygwyd daearyddiaeth wasgaredig Sir Benfro a'i heffaith ar Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd ym Mhennod Pump.

Mae'r adran hon wedi dangos pwysigrwydd sefydlu a chynnal perthnasoedd llawn ymddiriedaeth rhwng Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a theuluoedd, sy'n darparu llwyfan ar gyfer rhannu cyngor a darparu'r mathau o gymorth emosiynol ac ymarferol a amlinellwyd yn yr adrannau blaenorol. Bydd yr adran nesaf yn trafod y ffyrdd yr oedd rhieni yn cefnogi ei gilydd drwy eu cysylltiadau â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

6.8 Rhieni yn Cefnogi Rheini

Ym Mhennod Pump, trafododd un o Arweinwyr Uwch yr Awdurdod Lleol sut yr oedd wedi'i blesio gan y ffyrdd yr oedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon wedi sefydlu rhwydweithiau cymorth rhwng rhieni. Yn yr un modd, nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod 'gwerth ychwanegol i'r hyfforddiant' wedi deillio o 'sefydlu a pharhau grwpiau cyfeillgarwch wedyn lle mae rhieni'n cadw mewn cysylltiad ac yn rhannu drwy Facebook, WhatsApp neu drwy gyfarfod am goffi' (Flood a Thompson 2020, t. 42). Nodwyd yr agwedd hon ar adeiladu cyfeillgarwch a pherthnasoedd cefnogol hefyd gan weithwyr cymdeithasol yn Sir Benfro.

> Roedd hi'n braf iawn gweld sut roedd y teuluoedd wedi dod at ei gilydd ac, bron iawn, wedi adeiladu bondiau a pherthnasoedd gyda'i gilydd. Roedden nhw'n helpu ei gilydd gyda phlant ei gilydd... maen nhw'n cefnogi ei gilydd, ac mae'n tebygol y bydd llawer o hynny'n parhau hefyd, oherwydd maen nhw wedi adeiladu'r perthnasoedd hynny drwy fynychu'r grwpiau hynny, mynychu'r cyrsiau magu plant, a hefyd, roeddech yn gallu gweld y cysylltiad rhwng y gofalwyr maeth yn cefnogi'r teuluoedd hefyd. Felly roedd yn teimlo fel diwrnod teuluol naturiol allan, yn hytrach na theuluoedd yr oedd angen cymorth gan gofalwyr maeth arnynt. Roedd pawb ochr yn ochr â'i gilydd (SW2)

> Mae'n braf iawn gweld pawb yn sgwrsio, pobl yn agor i fynu ynghylch pethau sydd wedi bod yn anodd, sy'n anodd siarad amdanynt. Maen nhw'n siarad ymhlith ei gilydd ac yn adeiladu perthnasoedd, ac rydych chi'n gweld rhieni'n eistedd gyda'i gilydd neu'n mynd am goffi wedyn, yn cyfarfod y tu allan i'r hyn rydym ni wedi'i drefnu, ac mae'n braf iawn gweld bod y cymuned honno'n cael ei hadeiladu erbyn hyn. Ac mae ganddyn nhw gefnogaeth ei gilydd yn ogystal â'n cefnogaeth ni (SW1)

> Fe wnaethom ni gylch diolchgarwch ar y diwedd [Preswyl i Deuluoedd] a dywedodd un o'r mamau, rwy'n teimlo eich bod chi fel ail deulu i mi. Rwy'n teimlo bod gen i deulu arall sy'n fy nghefnogi. Ac rydych chi'n meddwl, o, mae hyn mor hyfryd (SW1)

Amlygodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd y ffyrdd yr oedd rhieni yn ffurfio cymunedau o fewn a thu allan i raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Ac mae'n braf eu gweld nhw pan maen nhw, mae'n debyg, yn teimlo eu bod nhw'n bod yn nhw eu hunain ac yn siarad â rhieni eraill... mae'r cyfeillgarwch sy'n dechrau ffurfio yn wych... mae [rhiant] wir wedi clicio gyda menyw arall... ac maen nhw'n dechrau cyfarfod ar eu pennau eu hunain. Rwy'n gwybod bod yna gwpl o grwpiau bach eraill lle mae ganddyn

> nhw bethau'n gyffredin ac maen nhw'n dod at ei gilydd, ac mae hynny'n wirioneddol yn rhan o ethos Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, sef helpu nhw i greu eu rhwydweithiau cymorth eu hunain (FSFC3)
>
> Pan glywsom ni gan y Grŵp Gwyddelig am sut oedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl iddyn nhw, y peth roedd y rhieni'n ei ddweud oedd faint oedden nhw'n caru'r gefnogaeth gan y rhieni eraill. Dim ond nawr rydyn ni'n dechrau gweld hynny, ac mae hynny'n wych iawn, y cymorth cydfuddiannol hwn (FSFC4)

Fel y pwysleisiodd FSFC3, '*ethos Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yw helpu nhw i greu eu rhwydweithiau cymorth eu hunain*', ac roedd hyn yn amlwg yng nghyfrifon y rhieni.

> Maen nhw'n groesawgar iawn.... dydyn nhw ddim yn edrych i lawr arnoch chi... beth bynnag yw'r broblem sydd gennych chi, wyddoch chi, dydych chi ddim yn teimlo ofn nac yn teimlo cywilydd i ofyn iddyn nhw (P1)
>
> Y tro diwethaf es i, roedden nhw'n groesawgar iawn fel rydw i'n dweud, roedd y plant yn wych ac roedden ni i gyd yn sgwrsio ac yn cael safbwyntiau gwahanol ganddyn nhw. Wel, maen nhw i gyd yn yr un cwch â ni, onid ydyn nhw? Mae gan bob un ryw fath o angen gwahanol... Ie, oherwydd pan fyddwch chi'n mynd allan fel arfer, i fwyty neu le chwarae, mae pobl yn edrych, wel nid pawb, ond rydych chi'n gwybod eu bod yn edrych pan fo pethau'n digwydd. Mae tu hwnt i'n rheolaeth ni, oherwydd beth allwn ni ei wneud? Ond pan mae yma, maen nhw'n deall, mae'n wahanol bryd hynny, mae'n debyg... anghenion gwahanol, ond maen nhw i gyd yn deall beth sy'n digwydd... ie, mae'n ddefnyddiol iawn (P2)
>
> Mae pawb rydyn ni wedi'u cyfarfod efo hyd yn hyn wedi bod yn gyfeillgar ac yn ddeallusgar, ac maen nhw yno am resymau tebyg i'r rhai rydym ni yno amdanynt, felly does dim beirniadu... Rydyn ni wedi cyfarfod cwpl o rieni ac wedi bondio dros yr heriau o fagu'r plant sydd gennym ni.... Rydyn ni wedi mynd o fod yn bobl newydd ar gyrion y grŵp... heb wybod yn iawn lle roedden ni'n sefyll gyda phobl, i'r sefyllfa lle pan rydyn ni'n mynd allan nawr, mae'r plant wedi gwneud ffrindiau agos iawn gyda'r plant eraill, felly oherwydd eu bod nhw'n agos, rydyn ni wedi dod i adnabod y rhieni... mae'n braf gallu cerdded i fewn i ystafell a'r plant yn rhedeg i ffwrdd gyda'r plant eraill, ac wedyn gallwn eistedd i lawr a chael sgwrs gyda'r rhieni eraill (P7)
>
> Mae cael [FSFC], [TFNW2] a [SW1], cael [SW2] a'r mentoriaid eraill, a'r rhieni eraill hefyd... sydd wedi mynd drwy'r hyn roeddwn i newydd fynd drwyddo i... wedi lleihau'r boen a helpu gyda'r broses (P4)

Yn y cyfrifon hyn, mae'r rhieni'n disgrifio rhieni eraill fel rhai '*croesawgar*' (P1; P2) a '*chyfeillgar*' (P7), sy'n nodweddion defnyddiol wrth sefydlu perthnasoedd. Fodd bynnag, elfen ganolog o'r cysylltiadau hyn oedd bod pob rhiant '*yn yr un cwch*' (P2) ac '*yno am resymau tebyg'* ac yn 'mynd drwy' (P4) broblemau tebyg. O ganlyniad, gallent '*ddeall*' ei gilydd, a greuodd hyn gymuned lle nad oedd '*unrhyw feirniadu*' (P7) ac nad oedd rhieni'n teimlo'n '*ofnus*' nac yn teimlo '*cywilydd*' wrth rannu eu sefyllfa (P1), gofyn cwestiynau neu ddechrau sgyrsiau, ac roedd rhieni'n '*bondio dros yr heriau o fagu*' eu plant (P7). Nodwyd y cysylltiadau hyn a'r ymdeimlad hwn o ddiogelwch sy'n deillio o gefndiroedd ac amgylchiadau a rennir hefyd mewn astudiaethau gyda rhieni sydd wedi gweld eu

plant yn cael eu tynnu oddi wrthynt a gyda phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal (Mannay et al. 2015; Stevenson 2026).

Yn ogystal â thrafod y cyfeillgarwch a ffurfiwyd o fewn gweithgareddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, trafododd rhieni hefyd sut yr oedd y rhwydweithiau hyn yn cael eu cryfhau ymhellach drwy gyfarfodydd a drefnwyd yn annibynnol gan rieni.

> Ac rydw i wedi gwneud ffrindiau drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, rhieni eraill. Mae gennym rifau, ac mae hyd yn oed is-grŵp erbyn hyn. Wel, mae tua chwech ohonom sy'n mynd i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl sy'n gwneud ein gweithgareddau ein hunain heb Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.... Fe wnaeth un ohonyn nhw roi neges allan y bore yma, roedd yn fwy cyffredin dros yr haf, "Rydyn ni'n mynd i Draeth Aberllydan. Oes unrhyw un ohonoch chi eisiau dod?" Ac mae mor syml â hynny. Felly does dim a wnelo hyn â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ond mae'n ymwneud â'r cyfeillgarwch, y gymuned, y mae wedi helpu i'w adeiladu, ac mae hynny bob amser yn beth da, ac rwyf wrth fy modd â hynny, oherwydd yn syth rwy'n gwybod y byddaf wedi fy amgylchynu gan bobl y gallaf ymddiried ynddynt, ac y mae [plentyn] yn ddiogel gyda nhw... A fyddwn i fyth wedi cael hynny fel arall (P5)

Roedd rhieni hefyd yn gallu rhannu syniadau a phrofiadau yn anffurfiol, a oedd yn rhoi cyfleoedd iddynt roi cynnig ar strategaethau yr oedd eraill wedi'u canfod yn fuddiol.

> Mae'n braf ein bod eisoes yn codi pethau mae rhieni eraill yn eu gwneud o fewn y grŵp hefyd, ac rydym yn rhoi cynnig arnyn nhw gyda'r plant. Ac fel dywedais, does dim byd yn cael ei orfodi. Nid yw'n achos o, mae'n rhaid ichi roi cynnig ar hyn fel y gallwn dicio blwch i ddweud eich bod wedi rhoi cynnig arno. Rydym yn codi pethau o sgyrsiau pobl eraill, neu mae pobl eraill yn dweud, ar y siawns nad ydych wedi rhoi cynnig ar hyn yn barod, rydyn ni wedi gwneud hynny, ac yna byddwn ni'n rhoi cynnig arno (P7)

Pan ofynnwyd yn eu cyfweliadau am enghreifftiau o'r mathau o wybodaeth ac arferion a oedd yn cael eu rhannu, roedd rhieni'n gallu rhoi enghreifftiau pendant o ddod yn ymwybodol o dechnegau a'u hymgorffori gyda'u plant eu hunain.

> Mae un o'r rhieni... mae un o'i meibion yn awtistig yn ddifrifol. Felly, ble bynnag mae hi'n mynd, mae hi'n dod â phethau fel cordynnau ar linyn neu wrthrychau sgleiniog... fel bod gan ei mab rywbeth i dynnu ei sylw os yw beth bynnag mae'n ei wneud yn mynd yn ormod iddo. Ac mae'n mor syml, yn llythrennol cordynnau ar linyn neu bethau sgleiniog, ac mae'n beth mor syml i'w wneud. Ac nid oedd yn sgwrs roedd hi'n ei chael gyda fi, roedd hi'n siarad â rhywun arall ac fe glywais i'r sgwrs, ac roedd hi'n dweud fy mod yn gwneud hyn oherwydd os nad yw'n mwynhau'r hyn rydym yn ei wneud mwyach, rwy'n gwybod ei fod yn mwynhau'r cordynnau. Felly byddaf yn dod â'r cordynnau, ac os yw wedi cael digon o'r hyn rydym yn ei wneud, bydd yn mynd i chwarae gyda'r cordynnau ac yna, unwaith y bydd wedi rheoleiddio ei hun, bydd yn dod yn ôl at y gweithgaredd... Ac roeddwn i'n meddwl, rhywbeth mor syml, pam na fyddech yn meddwl am hynny? Felly... pan fyddaf yn mynd allan gyda'r plant nawr, byddaf yn dod â rhyw degan neu rywbeth bach gyda ni, fel pe bydden nhw'n fel, dydw i ddim yn mwynhau hyn neu dydw i ddim yn adnabod y bobl hyn, rwy'n anghyfforddus, gallaf ddweud, dyma degan o'r cartref, ac maen nhw'n dweud, diolch, ac yna mae hynny'n eu tynnu oddi wrth y teimlad hwnnw (P7)

Hyd yn oed mewn achosion lle roedd rhieni'n adrodd yn benodol nad oeddent eisiau gwneud ffrindiau gyda rhieni eraill yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn eu cyfweliadau cyntaf, roedd eu safbwynt wedi newid erbyn yr ail gyfweliad.

> Dydyn ni ddim yn hoffi cael ffrindiau, dydyn ni ddim eisiau ffrindiau, felly rydyn ni'n dewis... wyddoch chi, bod yn gwrtais, yn barchus ac yn garedig yn grŵp (P4, Cyfweliad 1)

> Wel, heb ei orfodi na gwthio ein hunain allan yna, fe wnaethom ni wneud ffrindiau gyda'r rhieni eraill, a gwnaeth ein plant ffrindiau gyda'u plant nhw... Dydyn ni ddim yn gadael pobl i fewn i'n bywydau fel arfer. Ond gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, fe ddatblygodd hynny'n naturiol iawn... gwneud ffrindiau, a dweud y gwir... Nid oedd yr un o'r mentoriaid na'r hwyluswyr yn dweud, "Iawn, rhaid i chi eistedd gyda'r rhiant yma, rhaid i chi eistedd gyda'r rhiant yna". Roedd yn digwydd yn ystod y grwpiau, yn y sesiynau grŵp i oedolion, drwy siarad am ein profiadau ein hunain ac eraill yn siarad am eu profiadau nhw, ac roedd y cysylltiad hwnnw'n gyffredin i bawb. Ac rydym wedi... adeiladu ein perthnasoedd ar sail ein brwydrau, a dweud y gwir. Ond mae bod o gwmpas pobl sy'n mynd drwy bethau tebyg iawn i'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo, ac nad ydyn nhw'n eich barnu chi... rydym yn byw mewn cymuned gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl... A dyna beth ydyw. Nhw yw ein pentref ni, ac mae wedi bod yn brofiad gwych (P4, Cyfweliad 2)

I P4, roedd bod yn wyliadwrus i ddechrau wedi'i oresgyn drwy fod mewn grŵp o rieni lle nad oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu barnu ac roeddent yn cydnabod yr heriau a rennir ar draws profiadau pob rhiant. Felly, yn ddiweddarach yn y rhaglen, roedd rhieni eraill wedi dod yn '*gymuned*' ac yn '*bentref*' Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (P4). Gwelwyd y patrwm hwn hefyd yng nghyfrif P3.

> Yr hyn nad ydym ei eisiau yw ffurfio ffrind mewn grŵp gyda rhiant, ac yna bod rhywbeth yn digwydd y tu allan i'r grŵp ac wedyn dod â hynny yn ôl i mewn i'r grŵp. Dydyn ni ddim... rydyn ni'n gosod ffiniau (P3)

Fodd bynnag, erbyn ei hail gyfweliad roedd P3 wedi gwneud ffrindiau gyda rhieni yn y grŵp ac yn eu gweld y tu allan i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan nodi ei fod yn mynd i barti pen-blwydd a drefnwyd gan riant arall yn ddiweddarach yr wythnos honno.

Crynhowyd gwerth y rhwydwaith rhieni a gafodd ei sefydlu drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gan un o'r rhieni, P7, fel '*teuluoedd yn helpu teuluoedd*'.

> I mi, mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn teimlo fel teuluoedd yn helpu teuluoedd. Felly nid yw'n sefydliad lle mae criw o weithwyr proffesiynol yn dweud wrthoch chi sut y dylech fagu eich plant. Mae'n teuluoedd eraill sydd â phrofiadau tebyg neu hyd yn oed ganlyniadau hollol wahanol gyda'u plant eu hunain, yn dweud wrthych sut maen nhw'n ymdopi o ddydd i ddydd, neu hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n ymdopi, a mae hynny'n dda i'w glywed... Rwyf wastad wedi bod ychydig yn amheus o bobl yn dod i fewn i'm cartref a dweud wrthyf beth ddylwn i ei wneud gyda fy mhlant pan nad oes ganddynt blant eu hunain, neu ddim plant â'r un anghenion â fy rhai i. Oherwydd dydw i erioed wedi deall sut gall rhywun ddweud wrthyf beth ddylwn neu na ddylwn ei wneud pan nad oes ganddynt syniad am yr amgylchiadau rwyf yn. Ond eto, gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, mae cymaint o wahanol blant yno, felly os bydd rhywun yn dweud, ydych chi wedi rhoi cynnig ar hyn gyda'ch plentyn neu dyma beth wnaeth fy mhlentyn heddiw, rydw i'n meddwl, na, rydych chi'n eu deall nhw, rydych chi wir yn deall pan ddywedaf fy mod wedi cael diwrnod gwael, fy mod

> wedi cael diwrnod gwael iawn, Felly mae llai o bwysau, mae'n fwy agored, mae'n teuluoedd yn helpu teuluoedd, ac mae'n gweithio i ni. Mae'n bendant yn rhywbeth rydw i'n mynd i ddal gafael arno cyhyd ag y gallaf (P7)

Roedd y rhwydweithiau a adeiladwyd rhwng rhieni yn ffynhonnell bwysig o gymorth cymdeithasol, cyngor a dealltwriaeth, wedi'u seilio ar awyrgylch croesawgar gweithgareddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac yn ymestyn y tu hwnt i'r rhaglen ffurfiol drwy gyfleoedd rhwydweithio a arweiniwyd gan rieni a rhannu technegau magu plant a roddwyd ar waith yn ymarferol. Felly, roedd y cysylltiadau gyda rhieni eraill yn elfen o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yr oedd rhieni am 'ddal gafael arni cyhyd ag y galle [nhw]'. Fodd bynnag, nid oedd pob agwedd o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael ei hystyried yr un mor gadarnhaol gan bob cyfranogwr, fel y trafodir yn yr adran ganlynol, sy'n canolbwyntio ar yr Ap For Mi.

6.9 Ap For Mi – Cysylltiad a Datgysylltiad

Mae'r bennod hon wedi canolbwyntio ar rôl ganolog ffurfio a meithrin perthnasoedd, a oedd yn gosod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fel cymuned. Felly, gan fod yr Ap For Mi wedi'i fwriadu i gryfhau rhwydweithiau a chysylltiadau, mae'n bwysig ei gynnwys yn y bennod hon, er gwaethaf y ffaith iddo gael derbyniad ac ymgysylltiad mwy cymysg.

Nododd tîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a'r gweithwyr cymdeithasol fod gan yr Ap For Mi botensial i fod yn adnodd cyfathrebu defnyddiol, ond ei fod wedi denu lefelau amrywiol o ddiddordeb ac ymgysylltiad.

> Mae ond cystal â'r bobl sy'n mewnbynnu iddo... Felly, os nad yw hynny'n digwydd, ni fyddwn yn gweld yr hyn sydd angen i ni ei weld, sy'n drueni, oherwydd ie, gallai fod yn beth gwych (TFNW1)

> Roeddem yn mynd yn dda iawn am annog rhieni i'w ddefnyddio... byddai eraill ond yn edrych ar y cyfarfodydd ond... does gan ein grŵp newydd o deuluoedd ddim diddordeb ynddo o gwbl (TFNW2)

> Mae ap o'r enw For Mi, felly dylai teuluoedd ei ddefnyddio, ond mae rhai teuluoedd yn ei ddefnyddio a rhai ddim, ac mae rhai teuluoedd yn dda iawn am ei ddefnyddio ac eraill ddim... Rwy'n meddwl y gallem roi mwy o bwyslais ar yr Ap. Rwy'n meddwl nad yw'r Ap yn ffocws mor fawr ag y gallai fod. Ac rwy'n meddwl y byddai'n hynod fuddiol pe bai'n fwy o ffocws, ond mae'n anodd ceisio gwneud popeth (SW1)

> Mae rhai teuluoedd wrth eu bodd ag ef ac yn ei ddefnyddio, tra nad yw rhai eraill yn ei ddefnyddio o gwbl. Mae'n eithaf anghyson (SW2)

Yn y cyfweliadau, dywedodd un rhiant, '*Doeddwn i ddim yn gwybod bod Ap yn bodoli*', gan awgrymu bod diffyg gwybodaeth yn rhwystr. Fodd bynnag, roedd hyder wrth ddefnyddio technoleg ac amser yn rhwystrau pwysig i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Dydw i ddim yn dda iawn gyda chyfrifiaduron. Rwy'n ofnadwy... Fe wnes i erioed ei ddefnyddio [yr Ap] (P6)

> Mae'n anodd i mi fynd arno i ddechrau. Dydw i ddim yn berson technolegol o gwbl... Rwy'n ysgrifennu pethau i lawr yn unig... Nid yw llawer o'r rhieni hŷn yn ei ddefnyddio chwaith (FSFC1)

> Dydw i ddim yn meddwl ei fod yn ffitio'n iawn i... [rhiant]... mae hi mor brysur gyda'r pedwar plentyn beth bynnag ac roedd angen cymorth ymarferol arni (FSFC4)

> [Rhiant] ddim â diddordeb ynddo o gwbl. Wyddoch chi, mae ar [ei] ffôn. Ond *hyd y gwn i*, dydy [rhiant] byth yn edrych arno (FSFC3)

> Mae'n iawn. Dim hynny, dwi ddim yn dda iawn gyda thechnoleg, ond roedd yn braf oherwydd roeddwn yn gallu rhannu pethau ar unwaith gyda... ond roedd gen i rif [TFNW2] a phobl Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn barod, felly i mi, byddwn yn WhatsAppio nhw a dweud, "Hei, edrychwch beth rydyn ni'n gwneud". Ond rwy'n deall ei bod yn braf cael hynny, a phan oedd adegau arwyddocaol, roeddwn i'n ceisio rhoi llun neu fynegiant yno neu rywbeth felly... ond dydw i ddim yn gwybod sut i ddefnyddio Instagram, felly os gofynnwch sut i ddefnyddio For Mi, ni allaf. Mae'r un peth (P5)

Roedd hefyd agweddau ar y system nad oedd yn gweithio'n dda i staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

> Yr unig beth sydd ychydig yn anodd ar hyn o bryd yw bod y gofalwyr maeth yn ysgrifennu eu nodiadau ar yr Ap, ac oherwydd bod [TFNW1] y tu allan i'r awdurdod lleol, mae'n rhaid i [TFNW1] eu lawrlwytho ac wedyn eu hanfon ataf fi, ac yna mae'n rhaid i mi eu huwchlwytho. Felly mae hynny ychydig yn annifyr ar hyn o bryd (SW2)

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd yn hyderus gyda thechnoleg yr Ap For Mi yn uwchlwytho eu nodiadau o gyfarfodydd, ac roedd y nodiadau hyn ar gael i rieni. Roedd SW2 yn teimlo bod y lefel hon o dryloywder yn ddefnyddiol wrth adeiladu perthnasoedd.

> Rwy'n meddwl ei bod yn eithaf braf bod teuluoedd yn cael mynediad ar unwaith at y nodiadau y mae'r gofalwyr maeth yn eu hysgrifennu, oherwydd gallwch fynd i gartrefi teuluoedd fel gweithiwr cymdeithasol neu unrhyw weithiwr proffesiynol arall, mynd adref ac ysgrifennu beth sydd wedi digwydd, ac nid oes ganddynt fynediad ar unwaith at hynny. Felly mae'n fwy am y teimlad hwnnw o ddod ochr yn ochr â nhw, gwybod ble rwy'n sefyll, gwybod nad oes unrhyw feirniadaeth. Rwy'n meddwl bod hynny'n helpu i adeiladu perthynas waith gadarnhaol (SW2)

Fodd bynnag, roedd gan Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd bryderon ynghylch bod eu nodiadau ar gael i rieni, ac roeddent yn teimlo y byddai'r Ap For Mi yn fwy effeithiol pe bai ganddo adrannau ar wahân y gellid eu cyrchu gan ddefnyddwyr gwahanol.

> Rwy'n ofalus iawn ynghylch yr hyn rwy'n ei ysgrifennu yno, oherwydd rwy'n gwybod bod y rhieni'n gallu ei ddarllen... Fel gofalwr maeth, rydym yn cael dyddlyfrau lle rydym yn ysgrifennu beth sydd wedi digwydd yn ystod y dydd, ac rydym yn gwybod ei fod rhwng y gweithiwr cymdeithasol a minnau. Ac dwi'n meddwl efallai bod angen rhywbeth tebyg arnom ni... Fel arfer wyneb yn wyneb neu dros y ffôn gyda [TFNW2] neu [SW2] y byddwn yn rhannu fy ngwybodaeth. Ond nid yw wedi'i hysgrifennu i lawr yn unrhyw le... Rwy'n meddwl yn bendant bod angen ei addasu... Mae'n dda bod rheolwyr, mae'n debyg, yn gallu gweld

ein bod yn gwneud ein gwaith, ein bod yn mynd allan ac yn ymweld... Ond ie, rwy'n meddwl weithiau bod pethau y byddwn yn hoffi eu dweud nad wyf yn teimlo y gallaf eu dweud (Dynodydd FSFC wedi'i ddal yn ôl)

Rwyf bob amser yn gwneud nodiadau tra byddaf yno, oherwydd y ffordd mae'r Ap For Mi yn gweithio yw ei fod ar gael i rieni hefyd, rydych i fod i ysgrifennu mewn ffordd debyg i stori plentyn... fel y gallent ei ddarllen ac mae'n rhaid iddo fod yn briodol. Felly rwy'n ysgrifennu fy nodiadau, ond rwyf hefyd yn ysgrifennu fy arsylwadau a'm meddyliau, nad ydynt efallai'n briodol i rieni eu gweld... os wyf yn poeni am rywbeth... ond hefyd gallaf anfon neges at [SW1] a dweud edrychwch, mae'n bosibl bod hyn yn digwydd, fel eich bod yn ymwybodol ohono. Ac mae hynny hefyd yn golygu fy mod wedi diogelu fy hun ychydig, oherwydd pe bai rhywbeth yn digwydd wedyn gallaf ddweud, wel, fe soniais am hyn. Oherwydd gyda [plentyn] [rhiant] yr wyf yn gweithio gyda hi, mae hi wedi hunan-niweidio ychydig, ac... mae hi wedi dweud ei bod yn mynd i... ladd fy hun. Felly mae'n ymwneud â fod yn ymwybodol iawn o'r agweddau diogelu hynny a sicrhau bod pawb yn gwybod yr hyn y dylent ei wybod (Dynodydd FSFC wedi'i ddal yn ôl)

Yr un peth nad wyf yn ei hoffi o hyd yw, o fewn yr Ap, ac rwyf wedi'i ddweud cwpl o weithiau, fy mod yn dymuno bod rhan ohono ar gyfer gweithwyr yn unig... oherwydd efallai y byddaf yn dod yn ôl ac yn meddwl bod tŷ [rhiant] yn fudr iawn heddiw, ond efallai na fyddaf eisiau ysgrifennu hynny yno mewn ffordd sy'n hygyrch i'r rhiant neu yn y ffordd yr hoffwn ei ysgrifennu. Byddai'n dda iawn pe gallwn fynd ac ysgrifennu hynny rhywle oherwydd, er mwyn i lwyddiant Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gael ei gydnabod, byddwn yn hoffi i'm harsylwadau a'm meddyliau fod ar gael ac nid dim ond cael eu tybio gan [TFNW1] ac unrhyw un arall sy'n monitro'r Ap. Ac rwy'n teimlo'n rhannol mai ffordd o ddiogelu fy hun ydyw, fel pe bai rhywbeth yn digwydd, gallwn ddweud, wel, fe ysgrifennais hynny i lawr... rydym yn ysgrifennu'r nodiadau hyn am bethau, ond nid yw'n union yr un fath â chadw dyddiadur pan fo gennych blentyn yn llawn amser. Ond rwy'n meddwl y byddai hynny'n ddefnyddiol iawn, ac rwy'n meddwl y byddai'n ddefnyddiol i [SW1] ... cael yr adran ychwanegol hon yn yr Ap lle gallai ddarllen beth mae pawb yn ei ddweud... gallai ei sganio a meddwl, wel ie, mae angen i mi wneud rhywbeth am hynny. Neu, rwy'n falch bod [FSFC] wedi sylwi ar hynny, ond nid oes angen i ni wneud unrhyw beth pellach. Ar hyn o bryd, rwy'n meddwl, O diar, rwy'n poeni'n fawr am hynny, ac yna byddaf yn ffonio [SW1] neu'n anfon neges ati. Rwy'n meddwl y byddai'n ddefnyddiol mewn sawl ffordd pe bai hynny'n cael ei gynnwys (FSFC3)

Felly, argymhelliad y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd oedd cadw'r tryloywder yn yr Ap For Mi sy'n galluogi teuluoedd, rhieni a phlant, i ddarllen diweddariadau, ond bod adran ar wahân yn yr Ap a fyddai'n eu galluogi i gofnodi gwybodaeth ychwanegol a fyddai'n hygyrch i weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn unig. Yn fwy cyffredinol, mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at y cydbwysedd anodd yr oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ceisio ei gynnal rhwng bod yn agored ac yn dryloyw gyda theuluoedd a chyflawni eu cyfrifoldebau proffesiynol i gofnodi arsylwadau, cyfathrebu pryderon diogelu a chefnogi'r broses o wneud penderfyniadau mewn gwaith cymdeithasol. Roedd natur gydweithredol yr Ap yn annog perthnasoedd cydweithredol ac anfeirniadol, ond roedd hefyd yn cyfyngu ar barodrwydd gofalwyr i gofnodi arsylwadau mwy sensitif rhag ofn y gallent danseilio ymddiriedaeth neu gael eu profi gan rieni fel beirniadaeth.

Yn yr achosion lle'r oedd ymgysylltiad â'r Ap For Mi, roedd hyn yn gyffredinol yn ymwneud â gosod nodau a rhannu lluniau a diweddariadau am weithgareddau gyda phlant.

> Mae gosod nodau yn neis iawn mewn gwirionedd, oherwydd gallwch weld y graffiau hynny'n gwella... pan fydd mam neu dad yn dweud, wyddoch chi, "O, dydw i ddim yn siŵr a yw hyn yn gweithio", gallwch fynd yn ôl at eich nodau a dweud, "Wel, mewn gwirionedd ar y dyddiad hwn roeddech yn teimlo fel 2 allan o 10, ac ychydig fisoedd yn ddiweddarach rydyn ni ar 4 allan o 10. Felly rydym yn mynd i'r cyfeiriad cywir, ac mae angen i ni barhau i fynd". A dim ond y rhannu lluniau hynny, wyddoch chi, rwy'n meddwl bod hynny'n... braf iawn (SW2)

> Rwyf ar broffil pob teulu fel cefnogwr. Felly, unwaith eto, rwy'n ceisio fy ngorau i gefnogi beth bynnag sy'n cael ei roi ar yr Ap. Felly, dydw i ddim yn gwybod, efallai y bydd teuluoedd yn rhoi lluniau i fyny, 'Cawsom benwythnos gwych yn gwneud hyn', felly byddaf yn hoffi'r post ac yn dweud, o mae'n edrych fel eich bod wedi cael diwrnod braf. Felly rwy'n ceisio cadw mewn cysylltiad ac iddyn nhw wybod ein bod yn meddwl amdanynt, ein bod yn eu cefnogi ac yn eu hannog o'r ochrau, mae'n debyg (SW1)

> [Rhiant], hi'n ei ddefnyddio'n aml. Doeddwn i ddim wedi sylweddoli hynny i ddechrau, ond soniodd am rywbeth yn ddiweddar pan ddywedodd, O, rwy'n gwybod eich bod wedi ysgrifennu rhywbeth fan'na ac roeddet wedi gofyn i mi amdano, felly rwy'n ymwybodol bellach ei bod yn ei ddefnyddio drwy'r amser. Mae'r [rhiant arall] rwy'n gweithio gyda hi... rwy'n meddwl ei bod weithiau'n gofyn i'w [phlentyn] ei agor iddi. Ie, rwyf wedi mynd â [plentyn] allan. Rwyf wastad wedi postio am yr hyn rydym wedi'i wneud ar ran stori'r Ap. Felly, rwy'n meddwl bod [plentyn] yn edrych ar hynny (FSFC3)

> For Mi, ie rydym yn defnyddio hynny'n eithaf effeithiol, rwy'n meddwl. Mae'r [rhiant] rydym yn gweithio gydag ef yn dda iawn am roi llun bach i fyny ohono ef a'i ferch pan fyddant allan gyda'i gilydd yn cael amser gwych ac yna mae pawb yn gwneud yr hyn sy'n debyg i Facebook, yn ei hoffi, ac mae hynny'n rhoi teimlad neis iawn yn ôl. Ond ochr yn ochr â'r modd adrodd straeon hwnnw, mae yna osod nodau, felly bob wythnos pan fyddwn yn ei weld, rwy'n ysgrifennu peth bach am yr hyn rydym wedi'i drafod ac yna'n edrych ar y nodau, a gallwch eu sgorio, wyddoch chi, pa mor agos ydych chi atynt.... Mae yna deimlad da iawn o debyg i dicio blwch. Wyddoch chi, hei, rydyn ni wedi'i wneud. Ac wedyn, cael amser pan fyddwn yn dod yn ôl i adolygu hynny gyda [TFNW2] a [SW1] a'r teuluoedd a dweud, iawn, dyma beth oedden ni'n bwriadu ei wneud, beth sydd angen i ni ei ychwanegu, beth sydd angen i ni ei newid? Rwy'n meddwl bod hynny'n gwneud en yn bwerus iawn (FSFC5)

> Rhoddodd [TFNW2] sylw i'n [rhiant] pan ddaeth [rhiant] i un o'n cynulliadau teuluol, ac rydyn ni i gyd wedi gwneud sylwadau a phethau felly hefyd, ac yn sydyn mae hynny yno ar ffôn [rhiant] ac yn ei gof bod dau neu dri o bobl eraill a oedd yno hefyd heb weld unrhyw broblemau gyda [rhiant] a [plentyn]. Wyddoch chi, mae'n cofio straen [plentyn] ar y Diwrnod Teuluol. Wel, mewn gwirionedd cafodd [plentyn] amser gwych ac ni sylwodd neb arall ar y straen oedd yn digwydd. Felly mae'n atgoffa [rhiant] o hynny, mai amser hyfryd oedd hi mewn gwirionedd ac nad oedd y straeniau hynny mor bwysig. Ac roedd cael hynny wedi'i gofnodi fel rhyw fath o fwrdd cofion, yn ddefnyddiol iawn (FSFC4)

> Mae gen i nodau y mae fi a [TFNW2] wedi'u gosod ac yr ydym yn mynd i weithio arnynt, neu fel, ochr yn ochr â'n gilydd, ac yna os caiff lluniau eu tynnu o'n teulu, byddant yn eu rhoi ar fy mhroffil fel y gallaf eu cael... Ond heblaw am hynny... dydw i ddim yn ei ddefnyddio. Nid

> yw'n rhywbeth sydd angen ei ddefnyddio bob dydd, nid dyna oeddwn i'n meddwl y byddai'n ei wneud. Er bod y syniad yno a'i bod yn braf cael y lluniau, fel arall... dydw i ddim yn gweld y pwynt ynddo (P7)

Mae'r cyfrifon hyn yn awgrymu bod agwedd gosod nodau'r Ap For Mi yn ddefnyddiol i rieni weld sut yr oeddent yn gwneud cynnydd ac i lywio'r broses o osod nodau yn y dyfodol. Roedd rhannu lluniau a gwybodaeth am weithgareddau gyda phlant hefyd yn agwedd werthfawr wrth adeiladu cymuned Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, er bod rhai elfennau perthynol i'r nodwedd hon, roedd rhai rhieni yn teimlo y gellid ymestyn hyn ymhellach fel bod rhan o'r Ap For Mi yn fwy tebyg i'r safleoedd rhwydweithio cymdeithasol yr oeddent yn gyfarwydd â nhw, er mwyn galluogi sgyrsiau rhwng rhieni.

> Roeddwn i'n meddwl y byddai'n rhywbeth y gallai'r holl rieni ei gyrchu, felly rhyw fath o Facebook ond ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn unig... grŵp caeedig... felly gallai rhieni siarad â'i gilydd neu ddiweddaru ei gilydd ynghylch beth mae ein plant yn ei wneud... ond nid felly mae hi. Oherwydd wedyn, pe bawn i'n cael problem benodol y gwn fod rhiant arall eisoes wedi siarad amdani, gallwn gysylltu â nhw drwy'r Ap. Neu gallwn ddweud, 'O, ces i ddiwrnod da heddiw oherwydd llwyddais i atal dadl drwy wneud hyn', ac wedyn efallai y bydd rhywun arall yn dweud, 'O, cŵl, byddaf i'n rhoi cynnig ar hynny.' Oherwydd, er bod y rhieni yn dechrau adnabod ei gilydd ac rydym yn siarad â'n gilydd ac ati, fel arall... does dim byd tan y grŵp nesaf oni bai eich bod yn cyfarfod â nhw'n annibynnol y tu allan i'r rhaglen, ac nid wyf fi'n gwneud hynny. Felly, ar wahân i fod gyda'r grŵp... dydw i ddim yn gadael y tŷ oni bai ar gyfer apwyntiadau eraill. Felly oni bai fy mod gyda'r grŵp ei hun, dydw i ddim yn rhyngweithio gyda'r rhieni eraill... Rwy'n meddwl y dylai'r Ap fod, fel y dywedais, yn Facebook ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ei hanfod (P7)

Mae'r cyfrif hwn yn adleisio pwynt cynharach P5 ynghylch ffafrio ymarferoldeb WhatsApp ar gyfer cyfathrebu ag eraill yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac yn awgrymu nad yw'r Ap For Mi, i rai rhieni, yn darparu gofod effeithiol ar gyfer rhwydweithio cymdeithasol rhwng rhieni.

Felly, er y gall yr Ap For Mi fod yn ddefnyddiol ar gyfer gosod nodau ac ar gyfer rhannu ffotograffau a negeseuon i broffiliau unigol rhieni, roedd y cyfle ar gyfer adeiladu perthnasoedd ehangach a rhannu gwybodaeth rhwng rhieni yn gyfyngedig. I Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, roedd problemau hefyd gyda'r Ap For Mi oherwydd, er ei fod yn galluogi gosod nodau a rhannu gwybodaeth gyda theuluoedd, dywedwyd bod angen gofod caeedig ar yr Ap lle gallent gofnodi deunydd mwy sensitif yr oeddent am ei rannu â gweithwyr cymdeithasol a thîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

Mae ystyried yr agweddau hyn a datblygu'r Ap For Mi yn gallu arwain at fwy o ymgysylltiad a gwneud yr Ap yn adnodd mwy defnyddiol a hawdd ei ddefnyddio. Bydd yr adran nesaf yn ystyried sut y trafodwyd y cyfnod Step Down o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

6.10 Trafod Diweddgloi

Mae ymyriadau blaenorol gyda phlant a phobl ifanc â phrofiad o ofal, yn ogystal â gofalwyr maeth, wedi codi pryderon ymhlith cyfranogwyr ynghylch diweddgloi, a chwestiynau gan hwyluswyr

ynghylch “beth sy’n digwydd iddyn nhw nawr… mae’n teimlo fel bod rhywbeth wedi dod i ben” (Mannay et al. 2022b, t.13). Yn yr un modd, cwestiynwyd hyd rhaglen Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a natur y cymorth dwys a ddarparwyd gan y Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Er ein bod yn cynnal y sesiynau mentora hyn am y rhan fwyaf o flwyddyn neu fwy weithiau, mae’n teimlo weithiau nad yw hynny bron yn ddigon hir i rai teuluoedd, oherwydd mae’n cymryd cymaint o amser i gael mynediad atynt, neu gymaint o amser i’r gofalwyr maeth adeiladu perthynas lle maen nhw’n teimlo’n gyfforddus (TFNW2)

> Dydw i wir ddim yn gwybod beth fyddwn i’n ei wneud hebddyn nhw [FSFC]… yr un fath gyda [TFNW2] … yn onest, o waelod fy nghalon, dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i’n ei wneud pe bydden nhw’n dweud mai dim ond chwe mis sydd gennym ar ôl gyda chi. Dydw i ddim yn gwybod, yn wirioneddol rwy’n meddwl y byddwn i’n chwalu…. Mae eu hangen arna i (P1)

Fodd bynnag, cafodd anhawster diweddgloi ei drafod a’i reoli gan dîm Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl er mwyn sicrhau eu bod yn cynnig “diweddgloi meddal” a oedd yn dal i ganiatáu i deuluoedd fod yn rhan o’r rhaglen gymorth ehangach, hyd yn oed pan oedd eu hamser gyda Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd penodedig wedi dod i ben. Roedd diwedd y cymorth unigol hwn hefyd yn cael ei drafod mewn ffordd sensitif.

> ‘O, mewn gwirionedd na, dydw i ddim yn barod i unrhyw un gamu i ffwrdd eto’, ac yna pan fydd hynny’n digwydd, byddwn yn aros ychydig yn hirach, neu, wyddoch chi, byddaf yn cadw mewn cysylltiad yn amlach er mwyn helpu. Mae un o’n mamau yn cael trafferth mawr gyda phryder ynghylch mynd i’r siopau… felly byddaf yn cwrdd â hi yn y siopau a’i helpu hi… felly nid yw’n stopio’n llwyr, a dyna’r peth braf, mae’n debyg, am gael y perthnasoedd hynny gyda’r rhieni ar ôl cynnal y grwpiau ac ati gyda nhw, sef eu bod yn colli’r gofalwr maeth sydd agosaf atynt, ond mae ganddyn nhw weddill ohonom fel pobl gyfarwydd o hyd… Rwy’n dal ar gael. Rwy’n siarad â llawer o’n teuluoedd hŷn. Roedd un ohonyn nhw’n bryderus iawn am ei mab yn yr ysgol, felly yn y diwedd euthum i gyfarfod gyda’r ysgol a rhoi sicrwydd i’r fam fod popeth yn iawn. Os bydd pethau’n codi neu os nad ydynt yn siŵr sut i reoli rhywbeth, maen nhw’n cysylltu â mi’n rheolaidd iawn. Ond mae’r rhan fwyaf o’n teuluoedd yn dal i ddod i’r holl ddigwyddiadau rydyn ni’n eu cynnal, ein diwrnodau gweithgareddau teuluol. Mae rhai ohonyn nhw’n dod yn ôl i’r grwpiau eto, y grwpiau rhieni. Felly ie, y prif beth sy’n dod i ben yw’r mentora, y cyswllt wythnos wrth wythnos, ond hyd yn oed wedyn mae’r gofalwyr maeth yn cadw mewn cysylltiad â’u teuluoedd. Nid oes gennym ddisgwyliad ffurfiol i wneud hynny, ond maen nhw’n cysylltu o bryd i’w gilydd, ac, wyddoch chi, maen nhw i gyd yn hapus iawn i weld ei gilydd eto yn y digwyddiadau ac ati (TFNW2)

> Felly, yn hytrach na chyfarfod â’r gofalwyr maeth yn wythnosol, efallai y bydd hynny’n lleihau i bob pythefnos, wedyn i bob tair wythnos, oherwydd dyna sy’n mynd i ddod i ben, bydd y mentora maethu’n dod i ben, ond gallant barhau i gael mynediad at y diwrnodau teuluol allan, gallant barhau i gael mynediad at y cyrsiau magu plant os ydynt eisiau. Gallant barhau i gysylltu â [TFNW2] os ydynt eisiau. Felly nid yw fel ffarwel (SW2)

> Maen nhw wedi gorffen gyda fi nawr, a dywedon nhw, ‘Roeddwn i wir eisiau dy ffonio di’r diwrnod o’r blaen.’ Dywedais, ‘Wel, gallwch wneud. Mae hynny’n iawn, wyddoch chi. Dydw i ddim wedi diflannu o’ch bywyd am byth.’ A dywedon nhw, ‘Diolch byth am hynny’… Ac… cawson ni ddiwrnod crefft yn ddiweddar, ac fe ddaethon nhw i hwnnw o hyd, oherwydd mae angen pobl ar y bobl hyn… Pobl sy’n eu deall nhw (FSFC1)

> Dechreuodd y cyfan gyda [TFNW2] yn dod i'r tŷ gyda phaned o goffi, yn hamddenol iawn, yn gofyn sut roedd popeth yn mynd…. Ym mha le'r oeddem ni a'r plant erbyn hyn? Ac wedyn nid oedd hi'n achos o, 'Wel, rydyn ni'n meddwl ein bod wedi dod mor bell ag y gallwn gyda chi'… Roedd yn fwy o achos o, 'Sut fyddech chi'n teimlo pe baem yn cymryd cam yn ôl?' Roedd yn naturiol iawn, ac nid oedd yn… wyddoch chi? Rhoddodd hi'r dewis i ni, oherwydd dywedodd hi os nad oeddem eisiau hynny, yna gallent barhau. Ond fe ddywedon ni wrth [TFNW2] ein bod yn teimlo mai nawr oedd yr amser i gymryd cam yn ôl, fel y gallai ein mentor fod ar gael i helpu pobl eraill oedd angen ychydig mwy o gymorth… ac nid yw'r drws wedi cau (P3)

Roedd addasiadau hefyd yn cael eu gwneud pan oedd angen estyniad ar rieni i'w hamser gyda'u Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd penodedig.

> Bydd gennym fynediad atynt bob amser, felly os oes angen i mi siarad â rhywun, gallaf siarad â hi. Ond ni fydd hi'n benodol i ni mwyach. Felly mae [FSFC] wedi siarad â [TFNW2] … ac yna [SW], ac wedi gofyn a allwn ni ymestyn y cyfnod y bydd gennym [FSFC]. Felly rwy'n meddwl ar hyn o bryd ein bod yn ei gymryd fesul mis i weld beth sydd ei angen ar [plentyn], beth rydym yn mynd drwyddo… ac a all [FSFC] aros am ychydig wythnosau ychwanegol. Felly, fel rydw i'n dweud, nid oes dim yn bendant ar hyn o bryd, ond rydyn ni'n gwybod bod y flwyddyn yn dod i ben ym [mis], ac rydym yn ceisio… nid brwydro i aros ymlaen, oherwydd, fel dywedais, mae [FSFC] wedi dweud y bydd hi yma bob amser os oes angen i mi siarad â rhywun, ac mae Camu i'r Adwy fel sefydliad hefyd wedi dweud, ni waeth ar ba gam rydym ni, oherwydd ein bod wedi bod gyda nhw o'r blaen ac yn hysbys iddyn nhw, os bydd angen unrhyw beth arnom byddwn yn cysylltu a byddan nhw'n gweld beth y gallant ei wneud… (P7)

Teimlai'r rhiant hwn fod eu Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi "gwneud popeth y gallai ei wneud erbyn hyn", ac roeddent yn "100% ddiolchgar am hynny"; fodd bynnag, roeddent yn gobeithio y gallent gadw'r gefnogaeth honno tra roedd un o'u plant yn trosglwyddo i ysgol newydd. Esboniodd y rhiant fod "ystod o anghenion gwahanol, canlyniadau gwahanol ac apwyntiadau gwahanol" yr oedd angen eu rheoli. Fodd bynnag, roedd P7 yn hyderus, waeth beth fyddai'r penderfyniad ynghylch estyniad i'r cymorth unigol, fod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi dweud: "Dydyn ni ddim yn mynd i adael iddi fynd i'r [ysgol] yna heb unrhyw help." ac roeddent eisoes wedi trefnu cyfarfodydd ac wedi cyfathrebu gyda'r ysgol.

Ym Mhenodau Saith ac Wyth bydd trafodaeth fanylach ar ymgysylltiad parhaus rhieni â gweithgareddau teuluol a hyfforddiant, gan fod rhai rhieni wedi ail-ddilyn sesiynau hyfforddi a gwblhawyd ganddynt eisoes. Fodd bynnag, roedd mynediad parhaus at staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol, digwyddiadau, gweithgareddau a hyfforddiant yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan rieni a phlant, fel y mae'r dyfyniadau canlynol yn dangos.

> Cyn belled ag y mae [plentyn] yn y cwestiwn, mae'n union yr un fath, fel unwaith y mis, rydyn ni'n gorffen cyfarfod â'r holl ffrindiau a phethau felly (P5)

> Mae'n debyg y bydd y gefnogaeth uniongyrchol honno gan [FSFC] yn dod i ben nawr pan fydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn dod i ben yn swyddogol gyda fi, ond gallaf barhau i fod yn rhan o'r gweithgareddau… Maen nhw wedi dweud nad ydyn nhw'n eich gadael chi'n sydyn, sy'n dda iawn. Dydyn nhw ddim yn eich torri chi i ffwrdd, wyddoch chi. Ond mae'r

> gwasanaethau un-i-un, rwy'n meddwl, yn mynd at blant sydd â blaenoriaeth uwch. Ond maen nhw wastad ar ben arall y ffôn os oes angen siarad â nhw, sydd yn gysur i mi... pan ddywedon nhw, wyddoch chi, ei fod yn mynd i stopio... oherwydd mae angen gweithiwr cymdeithasol arnoch i fod yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl... rwy'n siŵr mai dyna'r ffordd mae'n gweithio. Ond ni fyddaf o dan weithiwr cymdeithasol mwyach... Oherwydd bod [plentyn] wedi cyrraedd y targedau, sy'n dda... Nid yw bellach wedi'i labelu o dan weithiwr cymdeithasol, ond maen nhw'n dal yno i'm cefnogi os oes angen help arnaf, sydd wir yn rhyddhad (P6)

> Mae'r gefnogaeth bellach wedi lleihau, wedi cymryd cam yn ôl, ond mae [TFNW2] a fy mentor wedi dweud, wyddoch chi, 'Mae gennych ein rhifau o hyd... daliwch ati i gysylltu â ni, daliwch ati i ddod i'r...' Rydym yn dal i fynychu'r grwpiau, rydym yn dal i fynychu gweithgareddau, er nad ydym yn swyddogol yn rhan o Camu i'r Adwy mwyach. Ond ie, er ein bod wedi cymryd cam yn ôl, maen nhw gennym ni o hyd. Felly, yn onest, nid yw'n teimlo'n wahanol (P3)

Roedd rhieni a oedd wedi bod yn ofidus iawn yn wreiddiol am ddod â'u cymorth unigol gyda Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd i ben, gan ddisgrifio hynny fel pe "baent wedi colli asgwrn cefn", ond datryswyd y gofid hwn oherwydd mynediad parhaus at yr ystod ehangach o gymorth o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Roeddwn i'n wirioneddol ofidus am gael... fy nhynnu'n ôl o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Hynny yw, mae fy achos gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol wedi cau yn ystod yr ychydig wythnosau diwethaf, ac roeddwn yn teimlo'n drist iawn. Roeddwn yn teimlo fel pe bai fy asgwrn cefn wedi'i dynnu oddi wrthyf, ac fe'm hanfonodd hynny i sbiral o ofid. Ond ailadroddodd [TFNW2] a [FSFC] fod gennym eu rhifau, ein bod yn fwy na chroeso i barhau i fynychu'r sesiynau grŵp rhieni, ein bod yn fwy na chroeso i fynychu'r gweithgareddau teuluol. Ac os oes angen unrhyw gefnogaeth arnom, mae gennym rifau [TFNW2] a [FSFC] (P4)

Yn yr achos hwn, roedd y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd wedi cefnogi P4 i ailgysylltu â'i rwydwaith teuluol ehangach.

> [FSFC] oedd yn dweud yn gyson, wyddoch chi, 'Mae gennych un teulu, a pheidiwch â dal gafael mewn dicter'... Cymerodd amser hir oherwydd bod llawer o bethau wedi digwydd... Hynny yw, erbyn hyn mae'r berthynas gyda'n teulu estynedig yn wych. Ac mae ein plant yn gweld eu neiniau a'u teidiau erbyn hyn... Rwy'n credu pe na bai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi bod yn rhan o'n bywydau, ni fyddem yn y sefyllfa rydym ynddi heddiw (P4)

Roedd y rhwydwaith cymorth ehangach hwn yn galluogi P4 i symud ymlaen o fod yn ddibynnol ar ei Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

> Dros y chwe mis diwethaf, mae ein perthnasoedd gyda'n teulu ein hunain wedi gwella'n sylweddol... Felly mae gennym lwybrau eraill a mathau eraill o gymorth y gallwn ddibynnu arnynt, sydd eto'n rhyddhau'r mentoriaid eraill. Oherwydd rydym yn gwybod eu bod yn derbyn teuluoedd newydd ar hyn o bryd, ac rydym yn gweld pa mor bwysig yw hynny. Oherwydd ein bod ni wedi bod yn derbyn y gefnogaeth honno, rydym yn gwybod pa mor bwysig a gwerthfawr yw cyfraniad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac os gallwn eu gweld yn

> helpu teuluoedd eraill a gweithio gyda theuluoedd eraill... bydd yn cymryd amser, ond rydym yn gwybod y byddan nhw'n iawn (P4)

Roedd Rhiant 3 hefyd wedi ailgysylltu ag aelodau o'r teulu gyda chymorth ei Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ac roedd rhieni eraill wedi datblygu rhwydweithiau cymorth parhaus gyda rhieni eraill oherwydd eu cyfranogiad yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Er mwyn sicrhau tryloywder, mae'n bwysig nodi nad oedd dau riant yn siŵr ynghylch hyd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl na pha mor hir y byddent yn parhau i dderbyn cymorth unigol gan eu Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Gallai hyn awgrymu bod angen mwy o eglurder, neu ailadrodd yr wybodaeth, ynghylch proses Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Fodd bynnag, yn gyffredinol, cafodd yr agweddau problemus ar ddiweddgloi ymyriadau a nodwyd mewn astudiaethau a gwerthusiadau blaenorol (Mannay et al. 2015; Mannay et al. 2022b) eu rheoli'n effeithiol o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Roedd adeiladu perthnasoedd rhwng rhieni, teuluoedd, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ynghyd â mynediad parhaus at ddigwyddiadau, gweithgareddau a hyfforddiant, yn ganolog i sicrhau bod teuluoedd yn parhau i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Fodd bynnag, dim ond os bydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro yn cadw ei gyllid y bydd y rhwyd ddiogelwch o barhau i fod yn rhan o weithgareddau a digwyddiadau ar gael i rieni'r dyfodol.

Yn ogystal, pe bai rhieni yn parhau i gymryd rhan yn y tymor hir, byddai hyn hefyd yn effeithio ar nifer y teuluoedd sy'n mynychu gweithgareddau, digwyddiadau a hyfforddiant, a'r costau a'r trefniadau cysylltiedig. Roedd sefydlu rhwydweithiau gyda rhieni eraill Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, fel y trafodwyd yn adran 6.7, a'r ailgysylltu â rhwydweithiau teuluol ehangach hefyd yn helpu rhieni i bontio allan o'r cymorth unigol. Unwaith eto, roedd perthnasoedd yn allweddol, ond mae gan y perthnasoedd hyn y potensial i fod yn gynaliadwy y tu allan i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Bydd adran olaf y bennod hon yn ystyried un agwedd berthynol arall ar Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, sef ei gallu i newid safbwyntiau, goresgyn rhagfarnau, a datblygu lefel ddyfnach o empathi a dealltwriaeth o eraill.

6.11 Dealltwriaethau Newydd o'i Gilydd

Mae'r adrannau blaenorol i gyd wedi trafod adeiladu perthnasoedd a chymorth ar draws rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Darparodd yr elfennau perthynol hyn fewnwelediadau a safbwyntiau newydd i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gweithwyr cymdeithasol, yr oedd eu rolau wedi newid, ac i rieni hefyd.

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi symud o rôl gofalwr maeth, lle'r oeddent yn canolbwyntio'n bennaf ar y plant yn eu gofal ac nad oedd ganddynt lawer o gysylltiad â rhieni heblaw mewn cyfnodau penodol megis ymweliadau cyswllt neu wrth baratoi ar gyfer dychweliad plentyn i'r cartref teuluol.

> Roedd gen i empathi tuag at y rhieni, ond dim ond yr hyn roedd y Gwasanaethau Cymdeithasol yn ei ddweud wrthych oedd yn hysbys i chi... Ond erbyn hyn rydych chi'n darganfod llawer mwy drwy fod yn rhan o'r teulu (FSFC1)

> Mae yna hefyd gyfleoedd gwych i ni fel gofalwyr maeth ddatblygu oherwydd ein bod wedi bod yn rhan o lawer iawn o hyfforddiant, ond hefyd mae'r cysylltiad sydd gennym bellach gyda'r teulu yn ein helpu i ddatblygu fel gofalwyr ac i ddeall trawma yn arbennig, ond hefyd amgylchiadau anodd a sut i helpu pobl yn ysgafn drwy eu poen. Felly, rwy'n meddwl ein bod yn gryfach ddwy flynedd yn ddiweddarach nag oeddem pan ddechreuon ni. Rydym yn deall pethau'n wahanol, ac rwy'n meddwl ein bod yn gallu mynd i'r afael â phethau yn well (FSFC5)

> Rwy'n meddwl ei fod yn anoddach nag yr oeddwn yn meddwl y byddai, oherwydd... mae llawer o bobl gyda llawer o wahanol broblemau iechyd meddwl... Nid wyf wedi dod ar draws hynny gymaint yn fy ngwaith maethu... mae llawer o deuluoedd yn cael trafferth gyda hynny, ac mae hynny wedi bod yn agoriad llygaid... Oherwydd rwy'n meddwl eich bod yn mynd i mewn weithiau ac yn meddwl, pam nad ydych wedi gwneud hynny?... Ac yna rydych yn sylweddoli efallai na allant wneud hynny. Felly ie, mae gen i ddealltwriaeth llawer gwell erbyn hyn (FSFC2)

Pan ofynnwyd a fyddent yn argymell rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd i ofalwyr maeth eraill, atebodd FSFC2: "Yn bersonol, hoffwn weld pob gofalwr maeth yn gwneud y gwaith hwn. Hyd yn oed ychydig bach." oherwydd y ffordd y mae'r rôl yn galluogi pobl i werthfawrogi'r heriau a'r rhwystrau sylweddol y mae rhieni yn eu hwynebu. Roedd gweithwyr cymdeithasol hefyd yn gwerthfawrogi'r amser ychwanegol a dreuliwyd yn adeiladu perthnasoedd gyda theuluoedd, oherwydd roedd hynny'n darparu dealltwriaeth fwy cynnil o'u bywydau bob dydd.

> Rwy'n meddwl fy mod yn gwybod mwy o'r cefndir a'r anawsterau a'r profiadau dyddiol y mae'r teuluoedd yn eu hwynebu drwy fod yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, oherwydd... pan fyddwn ar ddiwrnodau allan, maen nhw'n dod ataf ac yn siarad â mi. Cefais negeseuon heddiw gan rieni yn dweud, 'Allwch chi roi galwad i mi? Hoffwn gael sgwrs, mae hyn yn digwydd.'... Rwy'n meddwl efallai eu bod yn teimlo eu bod yn gallu dod ataf a rhannu'r wybodaeth honno gyda mi oherwydd eu bod yn fy ngweld yn llawer amlach. Weithiau bydd gweithwyr cymdeithasol yn dod i mewn, yn gweld y plentyn ac yn diflannu eto bob chwe wythnos, ac efallai nad ydynt mor hawdd cysylltu â nhw... Ni fyddwn yn dweud bod fy marn wedi newid. Byddwn yn dweud fy mod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd. O'r blaen... byddai rhai o'r cyfarfodydd cynllun gofal a chymorth yn digwydd bob chwe mis, ac yn aml ni fyddai rhieni hyd yn oed yn mynychu, neu byddwn yn clywed beth oedd yn digwydd drwy weithiwr cymdeithasol y plentyn neu weithwyr proffesiynol eraill, tra yma rydych yn clywed yn uniongyrchol gan y rhieni am yr hyn maent yn ei chael yn anodd... Rwy'n meddwl ei fod yn ddefnyddiol iawn eich bod chi'n cyflwyno'r hyfforddiant hwnnw ac yn gweld y bobl ar ddechrau a diwedd eu taith Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, tra weithiau ym myd maethu mae lleoliadau'n chwalu, mae plant yn symud ymlaen, neu'n dychwelyd adref, ond mae hyn yn debycach i gymorth uniongyrchol hirdymor i deuluoedd (SW2)

Yn ogystal â thrafod sut roedd eu safbwyntiau eu hunain wedi newid, nododd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yr "acceptance" (FSFC4) a brofwyd ganddynt gan rieni. Yng ngwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nododd Flood a Thompson (2020, t. 50)

fod rhieni "yn gyffredinol yn wyliadwrus ac yn ddrwgdybus o weithwyr cymdeithasol oherwydd eu bod yn poeni y bydd eu plant yn cael eu tynnu oddi wrthynt", a'u bod yn ei chael yn "llawer haws adeiladu perthynas agored a llawn ymddiriedaeth gyda'r FSFCs". Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd Sir Benfro yn awyddus i gyfleu i rieni nad oeddent yn weithwyr cymdeithasol, ac fe enillon nhw ymddiriedaeth rhieni yn gyflym.

> Dywedais, mae'n iawn, dydw i ddim yn weithiwr cymdeithasol (FSFC1)

> Roeddem yn cael ein gweld fel y Gwasanaethau Cymdeithasol, er nad ydym... Ond mae'r rhieni hyn yn fwy agored... Oherwydd mae gan bob un ohonom rywbeth i'w gynnig (FSFC2)

> Unwaith y dechreuon nhw sylweddoli y gallent ymddiried ynof fi ac nad oeddwn yn 'weithiwr cymdeithasol' ac nad oeddwn yn mynd i redeg i ffwrdd gyda phob peth bach ac adrodd yn ôl, dechreuon nhw agor i fyny ychydig a gofyn am fwy o help (FSFC3)

> Un o'r pethau mwyaf amlwg oedd y derbyniad a gawsom mewn gwirionedd... Maen nhw wastad wedi cael gweithwyr cymdeithasol yn ymwneud â nhw ar ryw lefel, felly'n anffodus, ond dyna'r sefyllfa, mae ganddyn nhw farn gref iawn am weithwyr cymdeithasol a'r Cyngor. Ac yn anffodus nid yw'n farn gadarnhaol o gwbl... ac mae'n ymwneud yn fwy â'r syniad eu bod yn ymyrryd yn hytrach na helpu. Ond unwaith i ni ddod dros y cyfnod cychwynnol, gyda'r plant hefyd, pan oedden nhw'n sylweddoli ein bod ni yno i helpu yn unig ac nid i adrodd yn ôl amdanynt, nad oeddem yn weithwyr cymdeithasol, ond ein bod yno ochr yn ochr â nhw... roedd hi'n anrhydedd o'n safbwynt ni i gael ein derbyn i'w cartref (FSFC4)

> Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn hollol wahanol oherwydd nid chi yw'r gelyn, chi yw'r help. Er eu bod ychydig yn amheus ohonoch oherwydd eich bod yn gysylltiedig â'r Gwasanaethau Cymdeithasol, sef y 'gelyn'. Mewn gwirionedd, maen nhw'n sylweddoli'n gyflym iawn... ein bod ni yma i helpu... Felly mae'n wahanol iawn (FSFC5)

Nododd FSFC4 ei bod yn "anrhydedd o'n safbwynt ni i gael ein derbyn i'w cartref", ac roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn falch o allu ennill derbyniad ac ymddiriedaeth, er gwaethaf profiadau negyddol blaenorol y rhieni gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol. Cadarnhaodd cyfweliadau gyda rhieni fod perthnasoedd blaenorol gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol wedi bod yn "adfersiol", gan adleisio astudiaethau cynharach fel y nodwyd yn adran 6.4 (Kenny a Barrington 2018; Colvin a Howard 2022). Fodd bynnag, roeddent wedi ffurfio dealltwriaethau cadarnhaol o Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a'r gweithwyr cymdeithasol a oedd yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Rydym wedi bod yn ymwneud â nhw am lai na blwyddyn, ond mae'n teimlo fel pe bawn wedi adnabod pawb ers blynyddoedd lawer. Rydym i gyd fel teulu agos iawn (P1)

> Roedd fy mherthynas â'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn eithaf adfersiol.... Fe wnaethon nhw gymryd hynny i gyd i ffwrdd. 'Dewch inni fynd am frecwast, [FSFC]' ac roedd hynny... wyddoch chi, ni fyddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn gwneud hynny (P5)

> Rwy'n anghofio drwy'r amser bod [SW1] yn weithiwr cymdeithasol mewn gwirionedd, oherwydd nid dyna sut mae hi'n dod ar ei thraws... Hi yw [SW1] yn unig. Dydw i ddim yn meddwl, 'O, mae hi'n weithiwr cymdeithasol.' Ie, mae wedi gwneud i mi werthfawrogi fy ngweithiwr cymdeithasol ychydig yn fwy, ac mae gweld [SW1] yno wedi gwneud i mi

> sylweddoli, wel mewn gwirionedd, mai pobl normal ydyn nhw, ac mae'r stigma yma o amgylch gweithwyr cymdeithasol... Mae bod gyda [SW1] wedi chwalu'r stigma hwnnw i gyd i mi. Maen nhw'n bobl normal sy'n poeni'n wirioneddol am y plant a'r cartrefi maen nhw'n byw ynddynt, ac maen nhw eisiau helpu (P3)
>
> Pan ddywedwyd wrthyf y byddwn yn cael gweithiwr cymdeithasol neu y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn ymwneud â ni, roeddwn yn teimlo cywilydd i ddechrau, oherwydd, wyddoch chi, does neb eisiau i'r Gwasanaethau Cymdeithasol fod yn rhan o'u bywyd. Ond drwy eu cyfraniad a thrwy gael fy atgyfeirio i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, dydw i ddim yn teimlo unrhyw gywilydd o gwbl... Rwy'n teimlo'n ysgafnach gan fy mod yn cael mwy o gymorth, a bod fy mhlant yn cael cymorth... Ond yn onest, mae'r cymorth rydw i wedi ei gael gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn rhagori ar unrhyw gymorth y mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn meddwl eu bod yn ei roi. Mae fy marn am y Gwasanaethau Cymdeithasol yn wael iawn, yn negyddol iawn. Ond ni allaf ganmol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ddigon uchel am y cymorth maen nhw wedi'i roi i mi, i'r plant, i ni fel teulu, i mi. Yn onest, maen nhw wedi ein cefnogi ni ym mron pob agwedd ar ein bywydau... Ac yn ystod ein cyfnodau gwaethaf, nid ydyn nhw erioed wedi cefnu. Maen nhw wedi bod yn amhrisiadwy, yn onest (P4)
>
> Gyda'r gweithwyr cymdeithasol sydd yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, dydych chi hyd yn oed ddim yn sylweddoli... Rydych yn llythrennol yn anghofio. Ac rydych yn siarad â nhw ac yn meddwl, 'O diar, ddylwn i ddim bod yn siarad â chi fel hyn oherwydd eich bod yn weithiwr cymdeithasol.' Ac maen nhw'n dweud, 'Na, na, mae hynny'n iawn.' Hynny yw, [SW2], mae hi mor normal. Ac eto, mae hi'n poeni'n wirioneddol... Dyna pam fy mod yn dal i ddweud, 'Wyt ti wir yn weithiwr cymdeithasol?' oherwydd y gweithwyr cymdeithasol rydw i wedi'u hadnabod, dydyn nhw ddim eisiau helpu... dydyn nhw ddim wir yn poeni (P3)
>
> Y fenyw hon, gyda'r wên fwyaf hyfryd... roedd ganddi natur gynnes iawn ac nid oedd ganddi unrhyw hunanbwysigrwydd... Roedd [SW2] mor gynnes a chroesawgar... mae hi wedi profi ei bod yn gwbl addas i'r rôl y mae hi wedi'i chymryd drosodd... Mae hi'n integreiddio i deulu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn arbennig o dda. Ac mae'r plant, fy merched yn enwedig... yn ei haddoli hi (P4)

Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adran hon, canfu gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon ei bod yn haws i rieni gysylltu â Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd gan eu bod yn ddrwgdybus o weithwyr cymdeithasol (Flood a Thompson 2020, t. 50). Fodd bynnag, er gwaethaf profiadau negyddol blaenorol gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol, cafodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a gweithwyr cymdeithasol eu derbyn gan rieni a'u plant.

Trafododd rhieni sut roedd eu barn am weithwyr cymdeithasol wedi newid, gan egluro eu bod wedi rhoi'r "stigma o amgylch gweithwyr cymdeithasol" o'r neilltu ac wedi eu gweld fel "pobl normal" (P3), ac wedi gallu symud o safbwynt o "gywilydd" (P4). Roedd ein harsylwadau ymchwil mewn digwyddiadau teuluol a chyfrifon y rhieni yn gosod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fel "teulu agos iawn" (P1), ac roedd yn amlwg bod gweithwyr cymdeithasol wedi integreiddio "i deulu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl" (P4). Felly, drwy gymryd rhan yn agweddau perthynol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, cafodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a rhieni ddealltwriaethau mwy cynnil a gwybodus o'i gilydd.

6.12 Crynodeb y Bennod

Mae'r bennod hon wedi dogfennu'r perthnasoedd cefnogol a oedd yn sail i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan ei bod yn bwysig amlinellu'r rhinweddau perthynol hyn cyn cyflwyno elfennau gweithgareddau, digwyddiadau a hyfforddiant y rhaglen.

Mae Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ymgymryd â gwaith perthynol dwys gyda theuluoedd, ac amlinellodd adran 6.2 sut mae ymchwil flaenorol gyda gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi teuluoedd â hanesion cymhleth wedi dangos profiadau o losgi allan, trawma eilaidd ac effeithiau negyddol eraill ar lesiant (Maniatt 2004; Stevenson 2026). O fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, lliniarwyd hyn drwy ddarparu cymorth unigol a grŵp wyneb yn wyneb i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ynghyd â chyswllt o bell drwy ffôn a WhatsApp. Roedd y cymorth a ddarparwyd gan weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, yn ogystal â'r rhyngweithio rhwng cymheiriaid ymhlith Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, yn effeithiol wrth gefnogi llesiant. Yn unol â hynny, dylai fersiynau'r rhaglen yn y dyfodol gadw'r systemau cymorth hyn er mwyn sicrhau bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn parhau i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn eu rôl.

Trafododd adran 6.3 y cyfuniad o seibiant dros nos a seibiannau byr o hyd amrywiol a addaswyd gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd i anghenion ac amgylchiadau plant a rhieni. Fel yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn Sir Benfro hefyd yn canolbwyntio ar adeiladu "perthynas raddol" gyda rhieni a theuluoedd, gan ganiatáu amser i "ddod i adnabod" ei gilydd (Flood a Thompson 2020, t. 45). Roedd y ddarpariaeth hon yn cael ei disgrifio fel "yr hyn sydd ei angen ar bobl yn hytrach nag yn syniad sefydlog" (FSFC3), ac roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cydnabod, yn parchu ac yn ymateb i amgylchiadau ac anghenion unigol rhieni a phlant. Roedd seibiannau byr gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cael eu hystyried yn werthfawr gan rieni, gan ddarparu cyfleoedd i gael amser iddynt eu hunain ac i'w plant dreulio amser gydag oedolyn dibynadwy y gallent gael "hwyl" (P4) gydag ef, yn ogystal â derbyn cymorth ar gyfer eu llesiant.

Amlygodd adran 6.4 bwysigrwydd bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn dangos cysondeb a dibynadwyedd i rieni. Adran 6.5 y ffyrdd yr oedd tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn allweddol wrth gefnogi llesiant emosiynol rhieni a theuluoedd yn uniongyrchol, yn ogystal â chynnwys gwasanaethau arbenigol lle bo angen. Roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn ffynhonnell bwysig o gymorth ymarferol, fel yr amlinellwyd yn adran 6.6, a ddangosodd sut yr oedd rhieni a theuluoedd yn elwa o ystod o gymorth ymarferol gan gynnwys cymorth ariannol, eiriolaeth, cynnal a chadw'r cartref, mynd gyda rhieni i apwyntiadau a darparu trafnidiaeth. Roedd adran 6.7 yn canolbwyntio ar sefydlu a chynnal perthnasoedd llawn ymddiriedaeth rhwng Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a theuluoedd, a ddarparodd lwyfan ar gyfer rhannu cyngor a darparu'r mathau o gymorth emosiynol ac ymarferol a amlinellwyd yn yr adrannau blaenorol. Yn adran 6.8, dangoswyd bod y rhwydweithiau a adeiladwyd rhwng rhieni yn ffynhonnell bwysig o gymorth cymdeithasol, cyngor a dealltwriaeth a rennir, o fewn gweithgareddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac y tu hwnt i'r rhaglen ffurfiol drwy gyfleoedd rhwydweithio a arweiniwyd gan rieni.

Profodd yr Ap For Mi, a ystyriwyd yn adran 6.9, yn effeithiol ar gyfer gosod nodau gyda rhieni ac fel offeryn perthynol i rannu ffotograffau a negeseuon ar broffiliau unigol rhieni. Fodd bynnag, roedd

lefelau amrywiol o ymgysylltiad â'r Ap For Mi ac roedd rhai rhwystrau yn ymwneud â thechnoleg ac amser. Yn ogystal, roedd rhieni yn dymuno cael mwy o gyfleoedd ar gyfer adeiladu perthnasoedd a rhannu gwybodaeth gyda rhieni eraill drwy'r Ap For Mi, ac roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gofyn am ofod caeedig ar wahân o fewn yr Ap lle gallent gofnodi gwybodaeth sensitif a fyddai'n gyfyngedig i weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Mae hyn yn awgrymu y gallai'r Ap For Mi elwa o ddatblygiad pellach er mwyn cynyddu ymgysylltiad a sicrhau ei fod yn diwallu anghenion pawb sy'n ymwneud â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Mewn perthynas â diweddgloi, amlinellodd adran 6.10 sut roedd y dull o "ddiweddgloi meddal" a ddefnyddiwyd gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ddefnyddiol wrth osgoi'r problemau sy'n gysylltiedig â therFyny ymyriadau a nodwyd mewn gwerthusiadau cynharach (Mannay et al. 2015; Mannay et al. 2022b). Roedd y perthnasoedd parhaus rhwng rhieni, teuluoedd, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, hyd yn oed pan ddaeth y trefniant o gymorth unigol gan Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd penodedig i ben, ynghyd â mynediad parhaus at ddigwyddiadau, gweithgareddau a hyfforddiant, yn hanfodol i sicrhau bod teuluoedd yn parhau i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Roedd sefydlu rhwydweithiau gyda rhieni eraill Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a'r ailgysylltu â rhwydweithiau teuluol ehangach, hefyd yn helpu rhieni i bontio ymlaen, ac roedd y perthnasoedd hyn yn cynnig lefel o gynaliadwyedd y tu allan i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Yn olaf, rhoddodd adran 6.11 fewnwelediad i'r ffyrdd yr oedd y perthnasoedd a ffurfiwyd rhwng rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru wedi newid eu canfyddiadau a'u rhagdybiaethau, gan feithrin dealltwriaeth fwy cynnil o amgylchiadau eraill.

Mae'r bennod hon wedi dogfennu canologrwydd perthnasoedd a'r ffurfiau perthynol, emosiynol ac ymarferol sylfaenol o gymorth a oedd yn nodweddu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Er bod yr agweddau hyn yn gyson ar draws y rhaglen, bydd y ddwy bennod nesaf yn canolbwyntio'n bennaf ar weithgareddau a drefnwyd ymlaen llaw. Bydd Pennod Wyth yn ymwneud â hyfforddiant i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, a bydd y bennod ganlynol, sef Pennod Saith, yn amlinellu grwpiau meithrin i blant, digwyddiadau teuluol a phreswylfeydd, sesiynau llesiant i rieni, a chysylltiadau ehangach â sefydliadau o fewn y gymuned leol.

7 Gweithgareddau i Blant, Rhieni a Theuluoedd

7.1 Cyflwyniad

Ym Mhennod Tri nodwyd fod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn darparu cymorth uniongyrchol i blant, gan gynnwys y Clwb Deinosor, a oedd yn rhaglen feithrin 16 wythnos o hyd (Flood a Thompson 2020, t. 5). Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar y rhaglen weithgareddau yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ym mheilot Sir Benfro, lle, yn unol â'r Clwb Deinosor, cynigiwyd Grŵp Meithrin i blant. Yn Sir Benfro, hwyluswyd Grŵp Merched hefyd ar gyfer plant hŷn. Fel yn y model yng Ngogledd Iwerddon (Flood a Thompson 2020, t. 5), cynhaliwyd preswylfeydd hefyd ar gyfer teuluoedd yn Sir Benfro, a chynhaliwyd y cyntaf ohonynt ym mis Mawrth 2025; ond hwyluswyd hefyd Ddiwrnodau Teulu ym mhob gwyliau ysgol a sesiynau llesiant i rieni. Mae'r bennod hon yn trafod i ddechrau safbwyntiau plant (C) mewn perthynas â'u profiadau o'r Grŵp Meithrin, y Grŵp Merched a Chynllun Haf y Plant. Yna ystyrir safbwyntiau staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNW), gweithwyr cymdeithasol (SW), Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC) a rhieni (P), mewn perthynas â'u dealltwriaeth o'r Grŵp Meithrin, Cynllun Haf y Plant, y Grŵp Merched, preswylfeydd, Diwrnodau Teulu a sesiynau llesiant i rieni. Bydd y bennod wedyn yn archwilio'r ffyrdd yr oedd teuluoedd yn ymgysylltu â gweithgareddau a chymorth ehangach yn y gymuned leol.

7.2 Safbwyntiau Plant

Yn unol ag ymrwymiad ffurfiol Llywodraeth Cymru i hawliau plant yng Nghymru, mae sail genedlaethol ar gyfer hwyluso cyfranogiad uniongyrchol plant a phobl ifanc mewn astudiaethau ymchwil (Welsh Assembly Government 2004). Mabwysiadwyd yr ymrwymiad hwn i gynnwys plant mewn ymchwil ac ymgynghoriadau, fel y gall polisi ymateb yn uniongyrchol i ofynion plant eu hunain, yn y gwerthusiad o Raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Roedd hyn yn arbennig o bwysig oherwydd, yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, ni chyfrannodd unrhyw blant eu safbwyntiau (Flood a Thompson 2020, t. 4). Yn unol â hynny, hyd yma ni fu unrhyw werthusiadau o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl sydd wedi ceisio'n uniongyrchol gasglu myfyrdodau plant ar eu profiad o fod yn rhan o'r rhaglen. Mae'r adran hon yn amlinellu sut y cyfrannodd plant at werthusiad Sir Benfro, cyn rhoi cyfrif o'r hyn a rannodd plant am eu cyfranogiad mewn Grŵp Meithrin, Grŵp Merched a Chynllun Haf Plant a oedd yn rhan o raglen weithgareddau plant o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ym mheilot Sir Benfro.

7.2.1 Cynnwys Plant

Rhoddodd Pennod Pedwar drafodaeth fanwl o'r dulliau cynhyrchu data, ac mae'r adran hon yn darparu amlinelliad byr yn unig o'r gweithgareddau ymchwil a roddodd fynediad i safbwyntiau plant yn eu geiriau eu hunain fel cyd-destun cefndir i adran 7.2.2, sy'n archwilio cyfrifon y plant.

Fel y cofnodwyd yn yr Adroddiad Interim ar gyfer Gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (Rees et al. 2024), roedd y Grŵp Meithrin yn rhaglen ddeg wythnos a gynlluniwyd i gefnogi sgiliau dysgu,

hunan reoleiddio a pherthynol plant sydd ar ymyl gofal, ac fe'i darparwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ar y cyd â SW1 rhwng mis Mai a mis Gorffennaf 2024. Roedd y rhaglen yn cynnwys naw wythnos o sesiynau wedi'u seilio ar themâu a gynhaliwyd rhwng 3.30 a 5.30yh ar ddydd Llun olynol, gan gyrraedd ei huchafbwynt mewn digwyddiad dathlu yn wythnos 10. Cyflwynir pynciau wythnosau un i ddeg yn Nhabl 7 ac mae trosolwg manylach o'r pynciau hyn a'u gweithgareddau cysylltiedig i'w weld yn Atodiad 5.

Sesiwn	Testun
1	Ffurfio'r grŵp
2	Gwrando'n dda
3	Amser canolbwyntio
4	Ditectifs teimladau
5	Ffyrdd o ymlacio
6	Oer a thawel
7	Adeiladwyr atebion
8	Bod yn ffrind
9	Bod yn dîm
10	Dathlu

Tabl 7: Themâu Sesiynau'r Grŵp Meithrin

Fel y trafodwyd ym Mhennod Pedwar, roedd gwerthusiad y Grŵp Meithrin yn cynnwys pedwar plentyn a roddodd gydsyniad ac a gymerodd ran mewn gweithgareddau creadigol ac a fyfyriodd ar eu profiadau gyda dau aelod o'r tîm ymchwil. Roedd y pedwar plentyn rhwng pump a saith oed. Gellir gweld canfyddiadau manwl y gwerthusiad hwn yn yr Adroddiad Interim (Rees et al. 2024), ond bydd y prif themâu'n cael eu hamlinellu yn adran 7.2.2.

Ni fynychodd pedwar plentyn, a oedd yn uniaethu fel merched ac yn 12 oed, y Grŵp Meithrin gan fod hwn wedi'i anelu at blant iau. Felly, darparodd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru Grŵp Merched ychwanegol ar gyfer y pedair merch hyn, a gynhaliwyd rhwng 5 Medi a 17 Hydref 2024. Roedd pob sesiwn yn para dwy awr rhwng 3.30 a 5.30yh ar ddydd Iau ac roedd bwyd yn cael ei ddarparu i'r plant. Amlinellir themâu a gweithgareddau'r sesiynau yn Nhabl 8.

Rhif y Sesiwn	Thema'r Sesiwn	Gweithgareddau
1	Dod i adnabod ei gilydd	Chwaraeodd y plant gemau a chawsant eu cyflwyno i weithgaredd llyfr lloffion lle defnyddiwyd lluniau o gylchgronau i greu collage "popeth amdanaf fi".
2	Beth sy'n gwneud i ni deimlo'n dda	Roedd y thema hon yn canolbwyntio ar weithgareddau rydym yn eu mwynhau a gweithgareddau sy'n ein helpu i ymlacio a theimlo'n well.
3	Syniadau seilio	Paentiodd y plant gerrig i'w defnyddio fel cerrig seilio a thrafodwyd technegau a all helpu mewn cyfnodau o straen uchel, er enghraifft yr ymarfer o bum peth y gallwn eu gweld, pedwar peth y gallwn eu clywed, tri pheth y gallwn eu harogli, a dau beth y gallwn eu cyffwrdd, a all ein dychwelyd i'r foment bresennol.
4	Ymarferion anadlu	Cyflwynwyd modelau amrywiol i'r plant, gan gynnwys anadlu balŵn ac anadlu bysedd.
5	Caredigrwydd, cyfeillgarwch a meddwl cadarnhaol	Archwiliodd y plant y cwestiynau "Sut olwg sydd ar fod yn garedig a sut mae'n teimlo?" a "Beth rydym eisiau mewn cyfeillgarwch?".
6	Sut mae'r ymennydd yn gweithio	Cyflwynwyd model llaw yr ymennydd, gan gynnwys y term "fflipio'ch caead", a defnyddiwyd potel carbonedig o ddiod i ddangos i'r plant sut y gall pethau gronni ac achosi ffrwydradau. Trafodwyd technegau megis "agor y botel" yn ofalus i atal gorlifiad fel trosiadau ar gyfer rheoli emosiynau.
7	Ffyrdd o ymlacio	Roedd y thema hon yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n teimlo'n dda ac yn tawelu ein hymennydd, a thrafodwyd manteision cerddoriaeth, treulio amser gyda ffrindiau a theulu, a gweithgareddau celf.
8	Noson ffilm	Ffilm gyda byrbrydau, masgiau wyneb, paentio ewinedd a phaentio pwmpenni.

Tabl 8: Gweithgareddau Sesiynau yn y Grŵp Merched

Ni ymwelodd y tîm ymchwil â'r Grŵp Merched oherwydd nad oedd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn teimlo y byddai digon o le o fewn y sesiynau i'r ymchwilwyr gynhyrchu adborth gyda'r plant. Yn ogystal, roedd presenoldeb yn amrywio, ac roedd natur y rhaglen yn golygu bod pynciau sensitif megis rheoleiddio emosiynau yn cael eu trafod. Felly, gallai presenoldeb ymchwilwyr anhysbys fod wedi amharu ar ofod diogel y Grŵp Merched a'r perthnasoedd llawn ymddiriedaeth a ffurfiwyd gyda'r hwyluswyr, TFNW1, TFNW2 a SW1. Fodd bynnag, cwblhaodd dwy o'r pedair merch ffurflenni adborth ar gyfer Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Rhannwyd y rhain mewn fformat dienw gyda'r tîm ymchwil a bydd adborth y Grŵp Merched yn cael ei drafod yn adran 7.2.2.

Cynhaliwyd Cynllun Haf y Plant dros dri diwrnod rhwng yr 11eg ar 13eg o Awst 2025 ac roedd pob diwrnod yn dechrau am 10yb ac yn gorffen am 3yh. Roedd Cynllun Haf y Plant yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau dan do ac awyr agored. Roedd carfan o 15 plentyn rhwng 6 a 13 oed yn cymryd rhan yn y Cynllun Haf. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys adeiladu model o bentref, creu crysau-

T tie-dye, pobi a gwneud eu cinio eu hunain, cystadleuaeth cestyll tywod, chwilio pyllau creigiau, gemau parasiwt awyr agored, Ysgol Goedwig a chwarae yn y parc. Mynychodd un aelod o'r tîm ymchwil Gynllun Haf y Plant ar 13 Awst 2025, y diwrnod olaf, a llofnododd pedwar plentyn rhwng chwech ac un ar ddeg oed ffurflen gydsyniad a chyfrannu at drafodaethau, gan alluogi eu safbwyntiau i gael eu dadansoddi a'u rhannu yn yr adroddiad hwn. Bydd yr adran ganlynol yn trafod y prif themâu a rannwyd gan blant gyda'r tîm ymchwil mewn perthynas â'r tri gweithgaredd hyn a rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ehangach.

7.2.2 Yr Hyn a Rennir gan Blant

Mae ymatebion y ddau blentyn a gwblhaodd y ffurflen adborth yn dilyn y Grŵp Merched wedi'u cofnodi yn Nhabl 9 a Thabl 10.

Cwestiwn Ymateb Graddfa Gaeedig	Ymateb 1-5 (5 yw'r sgôr fwyaf cadarnhaol)
Rwyf wedi mwynhau dod i'r grŵp?	Cyfranogwr un – 5 Cyfranogwr dau – 5
Rwyf wedi gwneud ffrindiau yr wyf yn gobeithio cadw mewn cysylltiad â nhw?	Cyfranogwr un – 5 Cyfranogwr dau – 5
Rwyf wedi gweld bod dod i'r grŵp yn ddefnyddiol?	Cyfranogwr un – 5 Cyfranogwr dau – 5

Tabl 9: bion Graddfa i Werthusiad Grŵp Merched Sir Benfro Hydref 2024

Cwestiwn Ymateb Testun Agored	Ymateb Testun Rhydd
Beth rydych wedi'i fwynhau fwyaf am y grŵp?	Cyfranogwr un – Siarad am fy nheimladau Cyfranogwr dau – Chwarae
A oes unrhyw beth nad ydych wedi'i fwynhau?	Cyfranogwr un – Nac oes Cyfranogwr dau – Nac oes
A oes unrhyw bynciau y byddech wedi hoffi eu trafod?	Cyfranogwr un – Sut mae teimladau'n gweithio Cyfranogwr dau – DWF [Dydw i ddim yn gwybod]
Os felly, a hoffech fynychu grŵp arall yn y dyfodol?	Cyfranogwr un – Hoffwn, mae'n fy helpu i ddod o hyd i'm teimladau a pheidio â gwylltio am bethau Cyfranogwr dau – YDW!

Tabl 10: Ymatebion Testun Rhydd i Werthusiad Grŵp Merched Sir Benfro Hydref 2024

Roedd yr adborth yn dangos bod y ddau blentyn hyn wedi mwynhau'r grŵp, wedi ei weld yn ddefnyddiol ac wedi gallu gwneud ffrindiau. Roeddent hefyd yn gwerthfawrogi cyfleoedd i chwarae ac i drafod eu teimladau, ac roedd y ddau yn awyddus i fynychu sesiynau yn y dyfodol. Mae hyn yn

awgrymu bod y profiad o fynychu'r Grŵp Merched yn un cadarnhaol ac y dylid ystyried, ochor yn ochor a darparu Grŵp Maeth, grwpiau ychwanegol i gefnogi sgiliau dysgu, reoleiddio a sgiliau perthynas plant hŷn sydd ar ymyl gofal mewn rhaglenni Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y dyfodol, ochr yn ochr â darparu'r Grŵp Meithrin.

Yn y Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant, trafododd plant eu hemosiynau, eu dewisiadau o ran gweithgareddau, diwedd y Grŵp Meithrin a darparu lluniaeth yn ystod y sesiynau. Profodd y siart emoji yn adnodd gweledol hygyrch a helpodd blant i ystyried sut roeddent yn teimlo yn ystod y Rhaglen Feithrin. Er enghraifft, pan ofynnwyd i C2 roi sticeri ar yr emojis i ddangos sut roedd hi'n teimlo am y grŵp, dewisodd yr emojis cariadus a hapus. Dewisodd C3 a C4 hefyd yr emoji cariadus i gynrychioli sut roeddent yn teimlo am y grŵp. Mae hyn yn awgrymu bod yr hwyluswyr wedi creu amgylchedd yn y Grŵp Meithrin lle'r oedd y plant yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn ddiogel. Yn unol â gosod sticer C2 ar yr emoji hapus, ychwanegodd C1 a C4 sticer at yr emoji hapus hefyd, gyda C1 yn dewis yr emoji "digywilydd" sy'n gwenu i ddechrau ond yn newid i "hapus" pan ddarllenodd yr ymchwilydd y capsiwn.



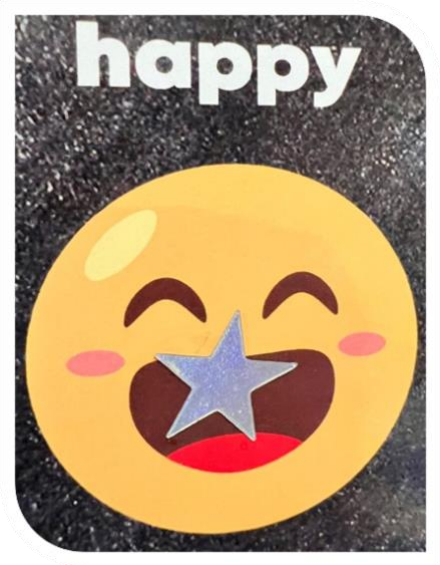
Ffigur 6: Lleoliad y sticeri ar yr emoji cariadus - C4 a C3

Wrth ystyried y siart emoji, dewisodd C4 hefyd yr emoji oedd yn cynrychioli pryder, gan egluro'r dewis hwn drwy ddweud:

> Roeddwn i'n poeni, ond stopiais boeni pan ges i chwarae pêl-droed (C4, 7 oed)

Fel y nodwyd yn yr Adroddiad Interim ar gyfer Gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (Rees et al. 2024), rhoddodd C4 flaenoriaeth i chwarae gyda phêl-droed yn hytrach na chymryd rhan mewn unrhyw un o'r gweithgareddau ymchwil. Gallai hyn adlewyrchu hoffter C4 o'r math hwn o chwarae, ond gallai hefyd ddangos nerfusrwydd cychwynnol wrth ymgysylltu â'r ymchwilwyr. Mae hyn hefyd yn awgrymu bod darparu deunyddiau chwarae gweithredol yn fuddiol wrth helpu plant i ymgartrefu

yn y sesiynau cyntaf, ac y dylai hwyluswyr Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl barhau i ddarparu'r opsiynau hyn mewn Grwpiau Meithrin yn y dyfodol.



Ffigur 7: 7 Lleoliad y sticeri ar yr emoji hapus – C2

Cadarnhawyd yr hapusrwydd a nodwyd gan C2 yn y gweithgaredd sticeri emoji gan y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd yn bresennol, a ddywedodd:

Mae hi [C2] wrth ei bodd yn dod, mae hi'n ei alw'n 'neuadd hwyl', 'ydyn ni'n mynd i'r neuadd hwyl heno?' Yn yr un modd, nododd SW1, TFNW1 a TFNW2 fwynhad y plant mewn trafodaethau anffurfiol gyda'r ymchwilwyr. Roedd C2 hefyd yn gallu ystyried sut y gallai plant eraill deimlo wrth ymuno â'r grŵp. Mewn ymateb i gwestiwn gan yr ymchwilydd ynghylch beth y byddai hi'n ei ddweud wrth rywun newydd oedd yn dod i'r grŵp ac yn teimlo'n bryderus, atebodd C2: "Byddwn i'n dweud ei fod yn iawn."

Yn y Cynllun Haf i Blant dywedodd C7 ei fod wedi: "caru popeth" a wnaeth gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'i fod wrth ei fodd â "yr holl lefydd hwyl maen nhw'n mynd iddyn nhw". Wrth greu cynrychiolaeth gelfyddydol o dŷ, myfyriodd C6 ar y ffaith ei fod yn mwynhau: "ein bod ni'n gallu gwneud popeth". Yn yr un modd, yn y Grŵp Meithrin dywedodd C1 ei fod yn mwynhau pob gweithgaredd yn gyfartal wrth fyfyrio ar y montage ffotograffau ac yn ystod y gweithgaredd gwrthrych-ysgogi. Fodd bynnag, mae tuedd i blant fyfyrio i ddechrau ar bob gweithgaredd mewn prosiect fel rhai sy'n cael eu hoffi a'u gwerthfawrogi yr un fath, ac mae angen trafodaeth bellach i ddeall dewisiadau plant (Boffey et al. 2021; Mannay et al. 2023). Er enghraifft, yn ystod y gweithgaredd blwch tywod dywedodd C1 wrth yr ymchwilydd ei fod yn ffafrio gwneud cwcis yn hytrach na phaentio ei lun calon.

> Beth oeddet ti'n ei hoffi fwyaf, coginio'r cwcis neu wneud y llun calon? (Ymchwilydd)
>
> Coginio'r cwcis. (C1)

Roedd C2 yn gallu trafod ei hoff weithgareddau mewn perthynas â'r montage ffotograffau a oedd wedi'i osod ar y wal ac a oedd yn adlewyrchu gwahanol sesiynau o fewn rhaglen y Grŵp Meithrin.

Gan bwyntio at ffotograff ohoni ei hun yn gorwedd ar y llawr gyda mwgwd llygaid, eglurodd: “Roeddwn i wrth fy modd yn gwneud ioga.” (C2) Wrth ystyried ffotograff ohoni hi ei hun a’r plant eraill yn adeiladu ac yn chwarae mewn pabell, roedd cofio ac adrodd mwy cymhleth am y gweithgaredd hwn.

> Fe wnaethon ni adeiladu pabell; rheol y bechgyn oedd bod ochr y merched ac ochr y bechgyn [Cyrlodd ei hwyneb a oedd yn edrych yn flin.] (C2)

Yn ddiweddarach rhannodd C2 mai adeiladu’r babell oedd ei hoff ran o’r Grŵp Meithrin, ond nad oedd hi’n hoffi’r rheol bod y bechgyn ar un ochr a’r merched ar yr ochr arall. Nid oedd yn glir a oedd hyn oherwydd y rhaniad rhwng y rhywiau, neu oherwydd ei bod hi eisiau gweithio gyda phlentyn ar y tîm arall, neu a oedd hyn yn gysylltiedig â’r ffaith fod y bechgyn wedi cwblhau eu tasg cyn y merched. Fodd bynnag, roedd C2 yn gallu negodi unrhyw anghysur cysylltiedig wrth ddosbarthu’r sticeri gwobr a oedd yn gysylltiedig â’r gweithgaredd oherwydd y “rheol” hon nad oedd yn ei hoffi, a chanlyniad y gweithgaredd, drwy roi sticer i’r merched cyn eu dyrannu i’r bechgyn. Ni ellir cysylltu’r data a gynhyrchwyd gyda’r plant yn ddibynadwy yn uniongyrchol ag unrhyw un o weithgareddau’r Grŵp Meithrin. Serch hynny, mae’n werth nodi bod sesiwn pedwar, “Ditectifs Teimladau”, a ragflaenodd y gweithgaredd adeiladu pabell, yn canolbwyntio ar helpu plant i reoleiddio eu hemosiynau, a gallai’r math hwn o ymyrraeth fod yn ddefnyddiol i blant sy’n teimlo gwrthdaro mewn gweithgareddau grŵp.

Yn y Cynllun Haf i Blant, dywedodd C8 ei bod wedi mwynhau chwarae gyda’r slime yn arbennig. Rhannodd C5 ei bod wedi mwynhau: “gwneud pethau” yn y Cynllun Haf i Blant ac mai hyd y sesiynau oedd: “yn union iawn”, gan ganiatáu iddi gymryd rhan yn yr holl weithgareddau yr oedd yn eu ffafrio. Roedd yr agwedd berthynol ar fod yn rhan o Gynllun Haf y Plant yn bwysig i C5, a eglurodd ei bod wedi: “gwneud ffrind” yn y grŵp.

Trafodwyd agweddau perthnasol hefyd gan C7, a fyfyriodd ar y berthynas gyda’r hwyluswyr sy’n oedolion: “[TFNW1] yw’r bos, ond dydy hi ddim yn bossy.” (C7) Roedd C7 hefyd yn gallu myfyrio ar agweddau ehangach ar raglen Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a gwnaeth gynrychiolaeth o westy Premier Inn, gan egluro ei fod unwaith wedi aros mewn gwesty gyda’i Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Roedd y seibiant byr hwn gyda’r Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi bod yn rhan o ddathliadau pen-blwydd C7 ac wrth fyfyrio ar yr arosiad dywedodd “Rwy’n ei garu gymaint.” (C7) Roedd y gweithgareddau yn y Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant a’r perthnasoedd a ffurfiwyd yn ystod y sesiynau hyn yn bwysig i’r plant, ond buont hefyd yn trafod pwysigrwydd darparu a rhannu bwyd.



Ffigur 8: Model o'r gwesty Premier Inn

Roedd y ffyrdd y gall darparu bwyd ar y cyd hwyluso bondio, fel y nodwyd mewn ymchwil flaenorol (Rees 2019), yn amlwg yn arsylwadau'r ymchwilwyr o'r grwpiau plant. Darparwyd bwrdd o luniaeth i rieni, hwyluswyr, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, y gweithiwr cymdeithasol cysylltiedig a'r plant, ochr yn ochr ag eitemau a phlatiau unigol. Roedd y cadeiriau o amgylch y bwrdd yn galluogi pobl i fwyta gyda'i gilydd. Roedd hefyd enghreifftiau o rannu hoff fwydydd yn weithredol. Er enghraifft, cynigiodd C1 i un o'r ymchwilwyr a rhai o'r hwyluswyr gael blas ar ei bowlen o greision a'i donut siocled, gan ofyn a hoffem roi cynnig ar ei byrbrydau dewisol. Drwy dderbyn y gwahoddiad, roedd un o'r ymchwilwyr yn gallu cymryd rhan yn y pleser cysylltiedig o flasu'r eitemau hyn gyda C1.

Cadarnhawyd canologrwydd bwyd drwy ymgysylltiad y plant â'r pwnc hwn wrth drafod y bwydydd yr oeddent yn hoffi eu bwyta. Er enghraifft, wrth siarad ag un ymchwilydd nododd C4 mai ei hoff fwydydd oedd: "crempogau, donuts a chiwcymbr." Mewn sgwrs gyda'r ymchwilydd arall a SW1, ychwanegodd C4 at y rhestr hon o hoff fwydydd a ddarparwyd yn y Grŵp Meithrin:

> Donuts, brechdanau, creision, cacen siocled, gorau oll ciwcymbr ac wedyn mefus (C4)

Cafodd rhai o'r sesiynau a oedd yn cynnwys paratoi a choginio bwyd eu henwi hefyd fel profiadau ffefryn, gyda C3 yn rhannu mai ei hoff fwyd oedd: "crempogau", wrth bwyntio at ddelwedd yn y montage ffotograffau ar y wal a oedd yn dangos y plant yn gwneud crempogau, gan ychwanegu ei fod hefyd yn hoffi bisgedi. Fel y cofnodwyd yn flaenorol, myfyriodd C1 hefyd ar ei mwynhad o wneud a bwyta cwcis. Dywedodd C4 ei fod wedi mwynhau: "gwneud crempogau ac adeiladu'r babell". Roedd y babell yn gysylltiedig â bwyta hefyd, gan egluro i un o'r ymchwilwyr, ar ôl i'r babell gael ei hadeiladu, mai hon oedd y lleoliad ar gyfer bwyta eu pryd McDonalds: "Fe gawson ni McDonalds yn y babell." (C2)

Roedd y bwyd o McDonalds hefyd yn cael ei drafod gan C1 pan gymerodd ran yn y dull mapio plât (Sharp 2016). Fel y dangosir yn Ffigur 9, tynnodd C1 sglodion, nygets, byrgyr a sos coch ar y plât papur i gynrychioli'r pryd o McDonalds a eglurodd a ddarparwyd mewn un o'r sesiynau: "fel trît". Gosododd C1 y pryd hwn fel ei hoff fwyd yn y Grŵp Meithrin. Mae'n bosibl bod rhannu'r pryd McDonalds o fewn pabell wedi ychwanegu at newydd-deb a mwynhad y profiad hwn. Yn ogystal â

chymryd rhan yn y dull mapio plât a nodi McDonalds fel ei hoff bryd, rhestrodd C1 ei hoff fwydydd y diwrnod hwnnw fel: “creision, donuts a rholiau selsig.” (C1) Pan ofynnwyd iddi beth oedd ei hoff fwyd yn y byd, pe gallai ddewis un bwyd yn unig, atebodd mai: “cacen siocled” oedd hynny.



Ffigur 9: McDonalds - Hoff bryd C1 yn y Grŵp Meithrin

Cafodd pwysigrwydd bwyd ei gydnabod gan hwyluswyr Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a ganolbwyntiodd ar ei agweddau perthynol (Rees 2019) ac a oedd yn ofalus i gofio hoffterau'r plant a sicrhau bod eu hoff fyrbrydau ar gael ym mhob sesiwn. Roedd dealltwriaeth hefyd o'r tensiynau rhwng cynnig dewisiadau iach a darparu ar gyfer hoffterau unigol plant. Roedd hyn wedi bod yn destun anghytundeb mewn prosiect blaenorol a oedd yn cynnwys Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, lle'r oedd yr elfen arlwyo yn cael ei harwain gan sefydliad partner gwahanol (Mannay et al. 2018, 2022). Fodd bynnag, yn y Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant, osgowyd y tensiwn hwn drwy ddarparu amrywiaeth o ddewisiadau gan gynnwys ffrwythau a llysiau salad, gan gynnwys y ciwcymbr poblogaidd a oedd yn aml yn rhan o blatiau a ddewiswyd gan y plant eu hunain.

Ar ddiwedd y sesiwn, edrychodd C1 a C3 drwy eu bagiau anrhegion a ddarparwyd gan yr ymchwilwyr (gweler Ffigur 5) a'r anrheg gan hwyluswyr Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Roedd C1 yn siarad â C3 am yr anrhegion, yr oeddent yn falch iawn ohonynt, ac yna dywedodd:

> C3, dyma'r grŵp olaf, fyddwn ni ddim yn dod yma mwyach (C1)

Mewn ymateb i sylw C1, ymddangosodd C3 yn ddagreuol a gofynnodd i un o'r ymchwilwyr:

> Pam mae'n rhaid i ni fynd nawr? Dydyn ni ddim wedi bod yma'n hir. Dydw i ddim eisiau mynd nawr, rydw i'n dal yn llwglyd (C3)

Ymddengys bod trallod C3 ynghylch peidio ag eisiau “mynd” a'r cyfeiriad at fod “yn dal yn llwglyd” yn atgyfnerthu pwysigrwydd bwyd i blant yn y sesiynau hyn. Fodd bynnag, mae'n debygol nad oedd siom C3 yn gysylltiedig yn unig â mynediad at hoff fwydydd ond hefyd â diwedd y Grŵp Meithrin yn gyffredinol, gan bwysleisio natur broblematig ymyriadau sydd wedi'u cyfyngu gan amser, fel y

nodwyd mewn astudiaethau blaenorol (Mannay et al. 2015; Mannay et al. 2022b). O ran diwedd y rhaglen, dywedodd C2 ei bod yn "drist" mai hwn oedd sesiwn olaf y Grŵp Meithrin a nododd:

> Dydw i ddim wedi bod yn dod yma ers llawer o ddyddiau chwaith (C2)

Esboniodd yr ymchwilydd y byddai sylw C2 yn cael ei gofnodi, ac roedd C2 yn gefnogol i'w myfyrdod gael ei gofnodi a'i gyfathrebu, gan ddweud:

> Ie, dywedwch wrthyn nhw nad ydym wedi bod yn dod yma ers llawer o ddyddiau (C2)

Mae'r datganiad hwn yn awgrymu bod gan C2 rywfaint o ddisgwyliad y gall, drwy rannu ei safbwyntiau gyda'r ymchwilwyr, gyfrannu at arferion yn y dyfodol neu newidiadau posibl. Mae hyn wedi bod yn ddisgwyliad gan blant a fu'n rhan o ymchwil flaenorol, sydd wedi gofyn i'w safbwyntiau gael eu trosglwyddo i wneud penderfyniadau megis Llywodraeth Cymru (Chicken et al. 2024). Fodd bynnag, yn y rhan fwyaf o achosion, mae unrhyw ymateb posibl i adborth cyfranogwyr yn debygol o fod o fudd i garfanau o blant a phobl ifanc yn y dyfodol yn hytrach na'r cyfranogwyr eu hunain.

Yn yr un modd, yn y Cynllun Haf i Blant, myfyriodd C7 fod: "y sesiynau'n rhy fyr" a'i fod yn hoffi gwneud mwy o wersylla. Mwynhaodd C8 Gynllun Haf y Plant yn fawr a dywedodd yr hoffai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i "wneud mwy" o'r sesiynau hyn. Roedd C8 hefyd o'r farn y dylai "fod mwy o grwpiau fel hyn", ag yr hoffai "i'r sesiynau bara'n hirach", a soniodd hefyd am awydd i gael sesiynau a oedd yn cynnwys: "nofio" a "marchogaeth ceffylau".

Mae'r sylwadau hyn yn adleisio rhai plant a phobl ifanc a fu'n rhan o ddiwrnodau gweithgaredd blaenorol ac a oedd am i'r cyfleoedd hyn barhau (Mannay et al. 2015); a data gan hwyluswyr prosiectau mewn astudiaethau cynharach a oedd yn poeni am sut i drafod diwedd rhaglenni ymyrraeth gyda phlant a oedd wedi adeiladu cyfeillgarwch o fewn grwpiau ac wedi elwa o weithgareddau celfyddydol (Mannay et al. 2018).

Nododd hwyluswyr Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a SW1 fod gweithgareddau lleol ar gael i'r plant y gallent eu mynychu y tu allan i raglen ffurfiol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, roedd y gweithgareddau hyn yn gofyn am ymgysylltiad gan eu rhieni, ac efallai na fyddai hynny'n bosibl ym mhob achos. Serch hynny, yn ogystal â'r Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant, roedd Diwrnodau Teulu a gweithgareddau eraill ar gael. Yn ogystal, fel y trafodwyd ym Mhennod Chwech, roedd y rhwydweithiau a adeiladwyd rhwng rhieni hefyd yn cynnal perthnasoedd rhwng rhieni a phlant. I'r plant, fodd bynnag, roedd diweddgloi weithiau'n anodd eu trafod.

Roedd yn bwysig creu cyfleoedd yn y gwerthusiad i wrando ar safbwyntiau plant a'u cydnabod fel arbenigwyr drwy brofiad (Preston-Shoot 2007), ac fel cyfranwyr cymwys (Malaguzzi 1993). Yn unol â hynny, rhoddodd yr adran hon flaenoriaeth i safbwyntiau plant ac ystyriodd eu profiadau o gymryd rhan yn y Grŵp Merched, y Grŵp Meithrin a Chynllun Haf y Plant. Dim ond wyth plentyn a gyfrannodd yn uniongyrchol at yr astudiaeth, a dau yn anuniongyrchol drwy ffurflen adborth. Felly, roedd maint y sampl yn gyfyngedig, a hynny'n bennaf oherwydd sensitifrwydd ymweld â sesiynau grŵp, plant yn peidio â rhoi cydsyniad, neu blant yn rhoi cydsyniad ond wedyn yn cael eu tynnu oddi ar y dasg gan weithgareddau eraill yn y lleoliadau. Fodd bynnag, gan nad oedd y gwerthusiad blaenorol o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi cynnwys safbwyntiau plant (Flood a Thompson 2020), mae eu cyfranogiad yn cynnig mewnwelediadau hanfodol i ddealltwriaethau plant.

Yn gyffredinol, roedd y plant yn hynod gadarnhaol am y gweithgareddau, y lluniaeth a'r perthnasoedd a adeiladwyd ganddynt yn y sesiynau, gan ddefnyddio ymadroddion i gyfleu eu profiadau a'u hemosiynau megis: "wrth fy modd", "hapus" a "hwyl". Roedd mwynhad y plant o'r sesiynau hefyd yn amlwg yn eu tristwch pan ddaeth y sesiynau i ben ac yn eu ceisiadau am ragor o weithgareddau a mwy o gyfleoedd i gael sesiynau grŵp pellach. Bydd yr adran ganlynol yn ystyried cyfrifon oedolion, gan dynnu ar gyfweliadau gydag aelodau staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol, rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

7.3 Safbwyntiau Oedolion – Grwpiau Meithrin a Grwpiau Merched

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, darparodd Flood a Thompson (2020, t. 5) ddisgrifiad o'r "rhaglen feithrin", a gynhaliwyd ddwywaith y flwyddyn ar gyfer "carfan o chwech o blant ar y tro". Roedd sesiynau'r rhaglen feithrin yn ymdrin â themâu yn ymwneud â "chyfathrebu, datrys problemau, gwneud a chynnal cyfeillgarwch, gwaith tîm, deall a chanfod teimladau a hunan reoleiddio" (Flood a Thompson 2020, t. 5). Mae'r themâu hyn yn debyg i'r rhai yn y Grŵp Meithrin a'r Grŵp Merched yn Sir Benfro, a amlinellwyd yn yr adran flaenorol yn Nhabl 8 a Thabl 9, gyda throsolwg mwy manwl o bynciau'r Grŵp Meithrin a'u gweithgareddau cysylltiedig ar gael yn Atodiad 5.

Roedd yn hollbwysig ystyried safbwyntiau plant mewn perthynas â'u hymgysylltiad â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, gan fod eu safbwyntiau yn aml yn cael eu hanwybyddu mewn ymchwil werthuso. Fodd bynnag, yn ogystal ag archwilio profiadau plant, fel y dangoswyd yn adran 7.2, roedd yn hanfodol cynnwys safbwyntiau oedolion a oedd yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Mae'r adran hon yn cyflwyno cyfrifon staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a gweithwyr cymdeithasol a ddyluniodd ac a weithredodd y Grŵp Meithrin a'r Grŵp Merched, cyn ystyried safbwyntiau rhieni ar yr hyn a enillodd hwy a'u plant o'r sesiynau hyn.

Roedd TFNW2 yn myfyrio ar y Grŵp Meithrin cychwynnol, yr ymwelodd y tîm ymchwil ag ef fel y trafodwyd yn adran 7.2:

> Fe wnaethon ni drafod rhyngom ni a Gogledd Iwerddon fod y Grwpiau Meithrin hynny yr oeddem yn eu cynnal, er ein bod yn darparu amgylchedd tawel iawn a chefnogol, yn ei gwneud hi'n anodd iawn cael y plant i ymgysylltu â'r pethau yr oeddem eisiau iddynt ymgysylltu â nhw, megis trafod emosiynau a gweithio allan sut i reoli pethau, oherwydd eu bod yn dod atom ar ôl diwrnod yn yr ysgol. Felly, yn gyffredinol, roedd y grwpiau hynny'n teimlo'n eithaf gwyllt, er ein bod yn gallu gweld ... erbyn diwedd y 10 wythnos, fe wnaethom weld y manteision i'r plant, a gwelsom yn y ffordd yr oeddent yn siarad sut, yr oeddent yn defnyddio'r ffordd yr oeddem ni wedi bod yn siarad â nhw, felly roedd hynny'n galonogol iawn. (TFNW2)

Mae'r cyfrif hwn gan TFNW2 yn trafod yr anawsterau wrth gael plant i ymgysylltu â gweithgareddau penodol oherwydd eu bod yn dod ar ôl diwrnod yn yr ysgol, gan olygu y gallai'r sesiynau fod yn "eithaf gwyllt". Roedd hyn yn adleisio profiad y tîm ymchwil wrth ymweld â'r Grŵp Meithrin ac, fel y nodwyd ym Mhennod Pedwar, roedd y plant yn ymgysylltu mewn ffyrdd gwahanol. Fel mewn astudiaethau blaenorol gyda phlant ifanc a gymerodd ddull cyfranogol a arweiniwyd gan blant

(Chicken et al. 2024), y plant oedd yn penderfynu pryd a sut i gyfrannu, ac nid oedd y gweithgareddau a gynlluniwyd bob amser yn dilyn diben penodol y gwerthusiad. Fodd bynnag, pwysleisiodd TFNW2 fod y plant yn dal i elwa o'r Grŵp Meithrin a'u bod wedi dechrau ymgorffori rhai o'r prif bwyntiau dysgu. Roedd y manteision hyn yn amlwg yng nghyfrifon y plant, a thrafodwyd eu mwynhad o'r Grŵp Meithrin, gan ddefnyddio geiriau fel "wrth fy modd", "hapus" a "hwyl", yn adran 7.2. Yn ogystal, awgrymwyd yn betrus yn adran 7.2 y gallai C2 fod wedi defnyddio'r hyn a ddysgwyd yn sesiwn "Ditectifs Teimladau" i helpu i reoleiddio emosiynau. Mae hyn yn cyd-fynd â safbwynt TFNW2 fod y plant yn "siarad" ac yn defnyddio'r iaith am emosiynau a phynciau eraill a gyflwynwyd iddynt gan TFNW2, TFNW1 a SW1 yn ystod sesiynau'r Grŵp Meithrin. Yn dilyn y Grŵp Meithrin cychwynnol, gwnaed rhai addasiadau i ystyried amseriad y sesiynau a'r ffordd orau o ymgysylltu a chanolbwyntio'r plant er mwyn sicrhau bod y negeseuon dysgu allweddol yn cael eu cyfleu.

> Rydym wedi ei newid bellach, felly rydym yn cynnal ... mae'n cael ei alw'n ... mae'n seiliedig ar ''Relax Kids'', felly mae rhaglen saith cam bellach, ac rydym yn gwneud y cyfan drwy symud yn y bôn. Felly pan fydd y plant yn dod i mewn, bob wythnos byddwn yn cael sgwrs fach am sut mae'r ymennydd yn gweithio a sut mae'n gweithio gyda'i gilydd, ond yn syml iawn, defnyddio pypedau anifeiliaid bach ac ati, ac yna wrth i'r wythnosau fynd ymlaen ... rydym yn gwneud hyn ar ddechrau pob sesiwn ac wedyn yn eu hannog i chwarae gemau mawr ... maent yn dechrau sylweddoli bod pob un o'r camau hyn yn ffyrdd o allu rheoleiddio eu hunain. Felly efallai eu bod yn teimlo'n wirioneddol dan straen am rywbeth yn yr ysgol ac nad oes ganddynt le i redeg o gwmpas, ond gallent wneud yr ymarferion anadlu rydym wedi'u gwneud, neu'r ymestyniadau, neu hyd yn oed y symudiadau mwy ysgafn ... Mae datganiadau hunan gadarnhaol hefyd yn rhan ohono. Felly rydym yn gwneud llawer o ... ac unwaith eto, i ddechrau, fel arfer nid yw ein plant yn gallu dweud pethau neis amdanynt eu hunain, felly byddwn yn dechrau drwy roi canmoliaethau i bobl eraill, neu byddaf yn rhoi cardiau bach iddynt y gallent eu cymryd adref ... ac maent wedi ysgrifennu pethau hyfryd fel, 'Rwy'n gryf ac yn ddewr, ac rwy'n gallu gwneud hyn', ac mae wedi bod yn braf gweld hynny. Rwy'n meddwl eich bod yn gweld cynnydd cliriach gyda Relax Kids oherwydd bod y sesiynau'n canolbwyntio'n fawr ... gweithgareddau gwahanol, ond yr un saith peth. (TFNW2)

Roedd y dull newydd o gynnal y Grŵp Meithrin, gan ddefnyddio model Relax Kids Training - Relax Kids - Official Website, yn cael ei gyflwyno fel dull mwy addas i'r plant oherwydd y symudiad corfforol a'r gweithgarwch a oedd wedi'u hymgorffori yn y dysgu. Sefydlwyd yr ymchwiliad i Relax Kids a'r penderfyniad i ddefnyddio'r dull hwn drwy drafodaethau rhwng Gogledd Iwerddon a Chymru; a chafodd ei fabwysiadu yn y ddau gyd-destun (Irwin 2026). Disgrifiwyd y ffocws ar yr "un saith" thema drwy "weithgareddau gwahanol" i atgyfnerthu a sgaffaldau gwybodaeth a dealltwriaeth y plant fel rhywbeth buddiol hefyd. Rhoddwyd cyfrif tebyg gan SW2, a oedd hefyd yn rhan o hwyluso'r Grŵp Meithrin hwn.

> Rwyf wedi bod yn gweithio ochr yn ochr â [TFNW2], i roi peilot o Relax Kids iddi. Felly rydym wedi bod yn cynnal Grŵp Meithrin chwe wythnos gyda'r plant er mwyn darganfod beth sy'n gweithio'n dda, beth sydd ddim yn gweithio cystal ... pa ystod oedran ddylem ni ei gwahodd ... Felly cawsom ni beilot bach, ac roedd yn wirioneddol ddiddorol gweld faint wnaethon nhw ei ddysgu mewn gwirionedd drwy'r chwarae a'r symudiad ynglŷn â sut i reoli eu hemosiynau yn well. Roedd yr adborth yn hynod gadarnhaol. Roedden nhw i gyd wir wedi mwynhau. Roedd yn eithaf anodd. Nid oedd yn sefyllfa safonol o, 'lawn, gadewch inni fynd

> i mewn ac ymestyn ac anadlu.' Mae'r plant hyn yn debygol o fod wedi profi trawma, wyddoch chi, ac yn cael trafferth gyda'u hemosiynau. Roedd yn anodd i mi a [TFNW2] ei hwyluso, ond rwy'n meddwl wrth i'r plant ddod i mewn a sylweddoli, 'lawn, dyma...' ac roeddem yn gwneud yr un peth bob wythnos, ond gyda symudiadau gwahanol a themâu gwahanol, roedden nhw'n gwybod beth oedd yn dod, felly erbyn y diwedd roedden nhw'n gwybod beth oedd yn mynd i ddigwydd. Felly maen nhw'n barod, ac yn fwy hamddenol yn syth. Roedd plant iau nad oeddent erioed wedi mynd i unman ar wahân i fod gyda'u rhieni o'r blaen, yn dod i mewn ar unwaith oherwydd rwy'n meddwl eu bod yn gweld fi a [TFNW2] ar y Diwrnodau Teulu, yn eu cartrefi, felly efallai eu bod yn ein gweld fel oedolion diogel ... ac rwy'n meddwl gyda [TFNW2], maent wedi adeiladu perthynas wirioneddol gadarnhaol gyda hi. Maent yn ei gweld fel person gwirioneddol hwyl, sy'n braf. (SW2)

Unwaith eto, pwysleisiodd SW2 fanteision ailadrodd a chysondeb, gyda'r "un peth bob wythnos" ond gyda "symudiadau gwahanol" a "themâu gwahanol". Yn ogystal â manteision y rhaglen strwythuredig ei hun, roedd y plant hefyd yn ymgysylltu oherwydd eu bod yn teimlo'n gyfforddus gyda TFNW2 a SW2 fel "oedolyn diogel" ac oherwydd eu bod wedi "adeiladu perthynas wirioneddol gadarnhaol" gyda hwy. Roedd hyn yn adlewyrchu'r ffocws ar adeiladu perthnasoedd, a oedd yn thema allweddol ym Mhennod Chwech, lle awgrymwyd bod agweddau perthynol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn sylfaenol i effeithiolrwydd y gweithgareddau hyn. Nododd SW2 fod adborth y plant wedi bod yn "wirioneddol gadarnhaol", ac roedd hyn hefyd yn cael ei amlygu gan TFNW2.

> Mae'r adborth ganddyn nhw wedi bod yn wych, maen nhw wir yn ei fwynhau. Maen nhw'n mwynhau cael lle i ddod iddo ac, yn gyffredinol, mae pob un ohonynt ar wahân i un wedi bod eisiau dod bob wythnos. (TFNW2)

Hwyluswyd mwynhad ac ymgysylltiad y plant drwy gymryd dull hyblyg a oedd yn cydnabod eu gallu i wneud dewis.

> Mae'r [plant] yn dewis pa rannau o'r sesiwn maen nhw eisiau cymryd rhan ynddynt, ac ar gyfer y rhannau eraill mae'n hollol iawn iddyn nhw eistedd ac ymlacio ar eu matiau a pheidio ag ymuno ... Felly mae'n braf. Mae hynny wedi bod yn wych oherwydd mae'n rhoi'r hyblygrwydd i'r plant wneud ychydig o'r hyn maen nhw eisiau ei wneud. Nid oes unrhyw bwysau gwirioneddol. (TFNW2)

Roedd rhieni'n rhoi adborth i TFNW2 ynghylch yr hyn yr oedd y plant wedi'i ddysgu yn y Grŵp Meithrin a sut yr oeddent wedi rhoi hyn ar waith gartref, ac roedd rhieni hefyd yn trafod hyn gyda'r tîm ymchwil yn ystod eu cyfweliadau.

> Rydym wedi cael adborth neis gan rieni hefyd ynghylch sut maen nhw wedi parhau i ddefnyddio'r technegau hynny gartref, yn enwedig y pethau bach ar hap hynny... Fe wnes i ddod o hyd i chwibanau anadlu bach, a chymerodd y grŵp cyntaf eu matiau ioga adref gyda nhw, yn ogystal â gweithgareddau anadlu ... Fe wnes i adael iddyn nhw fynd â'r pethau bach hynny adref, felly maen nhw'n eu defnyddio gartref wedyn. Mae llawer o rieni wedi dweud ei bod wedi bod yn braf i'r plant ddod at ei gilydd gyda ffrindiau bach ar ôl ysgol a gwneud pethau fel hyn y gallent fynd â nhw adref a'u defnyddio. (TFNW2)

> Bydd fy [oed]-mlwydd-oed yn aml yn dweud wrthyf pan fydd hi'n teimlo dan straen, ac mae hynny ... wyddoch chi, fel arfer byddai hi wedi cael chwalu llwyr, byddai hi'n sgrechian, byddwn i'n crio, ac ni fyddem yn cyrraedd unman. Ond erbyn hyn mae hi'n gallu dweud

> wrthyf, rwy'n teimlo dan straen mawr, mae angen ychydig o amser tawel arnaf, ac yna byddwn yn ei adael am bum munud, ac wedyn byddaf yn siarad â hi a'i thawelu. Dyna rywbeth, fel ein bod yn gallu siarad yn fwy agored am ein teimladau, a gallaf esbonio i'r plant fod pob emosiwn a phob teimlad yn normal, boed yn un da neu'n un llai da. (P4)

> Maen nhw'n fwy agored, mae fy [oed]-mlwydd-oed yn fwy agored am ei theimladau. Fel y dywedais, mae'r elfen gyfeillgarwch yno. Maen nhw'n fwy hyderus. Ac maen nhw hefyd yn fwy cyfforddus gyda phobl eraill o Camu i'r Adwy, felly byddan nhw'n mynd i ffwrdd gyda phobl o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl … a does dim rhaid i ni boeni am hynny. Tra o'r blaen, roedden nhw'n debyg i, o, aros gyda mam, aros gyda mam … Ond rwy'n meddwl drwy ein bod ni'n eu sicrhau ei fod yn iawn, wyddoch chi, maen nhw wedi adeiladu'r ymddiriedaeth honno hefyd. (P3)

Mae'r cyfrifon hyn yn awgrymu bod plant yn Sir Benfro wedi parhau i ddefnyddio offer o'r sesiynau Grŵp Meithrin a bod y dysgu yn y sesiynau wedi cyfrannu at eu gallu i drafod a rheoleiddio eu hemosiynau. Nododd yr un buddiolwyr Ymddiriedolaeth a ddarparodd adborth ar y Clwb Deinosor yng ngwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon hefyd fod y plant a fynychodd y rhaglen feithrin hon wedi dysgu i "wrando a pheidio ag ymateb yn reddfol drwy'r amser" (Flood a Thompson 2020, t. 47). Nododd yr un rhiant a drafododd y Clwb Deinosor yn eu cyfweliad yng ngwerthusiad Gogledd Iwerddon fod eu plant wedi "bondio cymaint" gyda'r hwyluswyr a'u bod "wrth eu bodd" ag ef (Flood a Thompson 2020, t. 47). Roedd y pwyntiau hyn yn adleisio safbwyntiau rhieni ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Sir Benfro, a drafododd fwynhad eu plant, y perthnasoedd a adeiladwyd gyda'r hwyluswyr a phlant eraill, a'r ffaith eu bod hwythau hefyd yn cael peth amser iddynt eu hunain tra roedd y plant yn mynychu'r Grŵp Meithrin.

> Anhygoel. Mae hi wrth ei bodd. Mae hi wir yn ei fwynhau. Y cyfan sydd angen i mi ei wneud yw ei grybwyll, ac mae hi'n hollol gyffrous. Ac roedd hynny'n wych … pan fo cyfarfodydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, wyddoch chi, mae hi'n adnabod yr holl blant eraill yno wrth eu henwau cyntaf, ac maen nhw i gyd yn garedig iddi (P5)

> Ac fe wnaeth hi ffrindiau, ac mae fy merch yn ei chael hi'n anodd iawn gwneud ffrindiau, ond gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl … a phob tro mae hi'n gweld [SW1], mae'n awtomatig yn rhoi cwtsh iddi. Mae hi wir yn cael trafferth, ond wyddoch chi, gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl mae hi wedi gwneud nifer o ffrindiau yno … Ie, maen nhw'n gallu bod yn nhw eu hunain. Ie, dim ond am yr awr neu'r ddwy awr honno'r wythnos, wyddoch chi, does dim rhaid i chi boeni … Gallan nhw fod yn nhw eu hunain mewn amgylchedd diogel gyda phobl y maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw (P3)

> Mae'n rhoi ychydig o le anadlu i mi, ond i'r plant mae hefyd yn oedolyn diogel y maen nhw'n gwybod y gallan nhw siarad ag ef heb gael eu barnu. Rwy'n cael trafferth gyda fy [oed]-mlwydd-oed … mae hi'n dal ati i gwyno am boen stumog, ac mae'r meddyg yn dweud mai pryder a gofid ydyw … ond mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl … yn cael hwyl gyda'r merched, ond mae'r merched yn gwybod eu bod yn gallu siarad â nhw … mae'n amgylchedd hwyl a diogel lle gall y plant ymlacio a bod yn blant … Mae'r plant i gyd yn yr un cwch, ac maen nhw'n gwybod eu bod yn gallu tynnu eu masgiau i ffwrdd (P4)

> Os yw fy nau blentyn arall yn mynd allan gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i wneud pethau, mae hynny wedyn yn rhoi cyfle i mi dreulio amser gyda fy mhlentyn ieuengaf (P7)

Dywedodd rhieni eu bod hwythau hefyd yn elwa pan oedd eu plant yn y Grŵp Meithrin, gan gynnwys cael "ychydig o le anadlu" (P4) a chyfle i "dreulio amser" gyda'u plant iau (P7). Roedd y Grwpiau Meithrin hefyd yn lle i blant wneud a datblygu cyfeillgarwch gyda phlant eraill mewn amgylchiadau tebyg, adeiladu perthnasoedd cryfach gyda TFNW2 a SW1, ac i "ymlacio", "bod yn blant" (P4) a "bod yn nhw eu hunain" (P3). Yn unol â'r drafodaeth yn adran 6.5, Cymorth Ymarferol i Rieni, sicrhaodd TFNW2 hefyd fod y Grŵp Meithrin yn hygyrch i bob plentyn drwy sicrhau bod trafnidiaeth addas ar gael.

> Cyn gynted ag y bydd [TFNW2] yn dweud, 'O, mae hyn ar gael', rydw i fel, 'Ie, iawn'. Rwy'n manteisio arno'n syth, bydd y plant yno. Ac os na allaf eu cael nhw yno mewn gwirionedd, mae [TFNW2] ... hi'n rhyfeddol, bydd hi'n sicrhau bod naill ai tacsi yn cael ei ddarparu, neu os oes rhywun yn mynd heibio i ni neu'n byw'n ddigon agos i godi'r [plant], bydd hynny'n cael ei drefnu hefyd. Nid yw fy mhlant byth yn colli allan ar unrhyw beth, oherwydd ... os na allaf fi eu cael nhw yno, bydd rhywun yn gwneud hynny (P7)

Er gwaethaf natur gadarnhaol y cyfrifon hyn, er mwyn sicrhau tryloywder mae'n bwysig nodi bod FSFC3 wedi trafod digwyddiad yn y Grŵp Merched a gafodd effaith negyddol ar un o'r plant yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> [TFNW2] a [SW1] oedd yn rhedeg Grŵp Meithrin ar gyfer y merched hŷn [Grŵp Merched], a gynhaliwyd am tua chwe wythnos. Ac yn anffodus, mae'n troi allan fod [plentyn] wedi cael ei bwlio ychydig mewn un ohonynt. Mae hi ar hyn o bryd yn uniaethu fel [anhyglywadwy] ... daeth â'i masgiau gyda hi ac roedd yn siarad â nhw ynghylch pan fydd hi'n gwisgo fel yr anifail y mae'n uniaethu ag ef, a dechreuodd un o'r merched eraill fod yn wirioneddol greulon yn ei chylch. Aeth hynny o dan y radar, rwy'n meddwl, oherwydd roeddent yn ei wneud mewn ffordd nad oedd [TFNW2] na [SW1] yn ymwybodol ohoni, ond yn y diwedd roedd [plentyn] mewn dagrau. Felly aeth adref a dweud, dydw i ddim yn dod eto, sydd yn gwbl ddealladwy. Felly roedd hynny'n drueni oherwydd rwy'n gwybod bod [TFNW2] a [SW1] yn ystyried cynnal grŵp arall rywbryd. Felly byddai hynny'n dda pe gallem ni ei chael hi i gymryd rhan yn hwnnw (FSFC3)

Mae diwylliannau cymheiriaid a phoblogaidd yn cyflwyno hierarchaethau y mae angen i bobl ifanc eu trafod, ac mae merched yn aml yn cydbwyso perfformiadau o hunaniaethau derbyniol o fewn yr hierarchaethau hyn (Ringrose 2008). Felly, gall fod tuedd ymhlith rhai pobl ifanc i eithrio neu wawdio plant ac i ddefnyddio ymddygiad ymosodol perthynol er mwyn cynnal eu statws cymdeithasol eu hunain neu eu syniadau am berthyn. Yng nghyfrif FSFC3, roedd y plentyn wedi rhannu gwybodaeth o fewn yr hyn a oedd wedi'i sefydlu fel gofod diogel, ond cafodd hyn ei ateb gan ymateb amhriodol gan eraill yn y Grŵp Merched a oedd yn "wirioneddol greulon" tuag ati. Yn anffodus, aeth hyn "o dan y radar", gan y gall fod yn anodd adnabod rhyngweithiadau ymosodol ar unwaith pan nad oes gweiddi na thrais yn rhan ohonynt ac y gall y sylwadau a wneir ymddangos yn syml fel sgwrsio os nad yw'r sgwrs yn glywadwy.

Felly, er bod yr adborth gan y ddwy ferch 12 oed a fynychodd y Grŵp Merched ar gyfer pob sesiwn yn awgrymu eu bod wedi mwynhau'r grŵp, wedi ei weld yn ddefnyddiol, wedi gallu gwneud ffrindiau ac wedi gwerthfawrogi'r cyfleoedd i chwarae ac i drafod eu teimladau (gweler Tabl 10 yn adran 7.2), mae cyfrif FSFC3 yn dangos nad oedd y profiad o fynychu'r Grŵp Merched yn gadarnhaol i bob plentyn. Nododd FSFC3 y gallai'r plentyn o bosibl gymryd rhan mewn Grŵp Merched yn y dyfodol, sy'n awgrymu y gallai fod cyfle am brofiad mwy cadarnhaol gyda chymheiriaid. Fodd bynnag, gall potensial ar gyfer rhyngweithiadau annymunol fod yn rhywbeth y dylid bod yn arbennig

o ymwybodol ohono wrth weithio gyda phlant yn yr ystod oedran hon mewn gweithgareddau Grŵp Merched lle nad oes ganddynt gefnogaeth ychwanegol eu rhiant neu eu Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, fel y byddent mewn Diwrnodau Teulu a gweithgareddau eraill.

Yn y set ddata, dim ond yr un rhyngweithiad negyddol hwn a godwyd mewn perthynas â'r Grŵp Merched. Yn gyffredinol, roedd yr adborth gan blant yn adran 7.2.2 yn gadarnhaol, gyda phob un o'r plant yn nodi eu mwynhad o'r Grŵp Meithrin a'r Grŵp Merched, lle roedd cyfleoedd i gael hwyl, gwneud ffrindiau, chwarae, cymryd rhan mewn gweithgareddau a dysgu. Trafododd TFNW2 a SW1 hefyd sut roedd plant yn mwynhau'r Grŵp Meithrin ac yn gallu ymgorffori'r dysgu ynghylch rheoli emosiynau yn eu bywydau bob dydd, a chafodd y manteision hyn eu hadlewyrchu hefyd yng nghyfrifon rhieni plant a fynychodd y Grŵp Meithrin. Trafodwyd addasiadau i'r rhaglen hefyd gan TFNW2 a SW1, sy'n dangos y ffyrdd y mae hwyluswyr yn ymateb i anghenion plant ac yn arloesol wrth gynllunio ac addasu gweithgareddau i annog ymgysylltu a dysgu. Bydd yr adran ganlynol yn trafod digwyddiadau teuluol, preswylfeydd a sesiynau llesiant a ddyluniwyd i gefnogi rhieni.

7.4 Safbwyntiau Oedolion - Gweithgareddau Teuluol a Sesiynau Llesiant i Rieni

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, amlinellodd Flood a Thompson (2020, t. 5) y breswylfa haf, lle gwahoddwyd teuluoedd i gymryd rhan mewn gwyliau teuluol tridiau gyda'i gilydd. Roedd hyn yn cynnwys "gemau, celf a chrefft, ffilmiau, dawnsio, teithiau cerdded ar y traeth, ymweliadau ag atyniadau lleol" yn ogystal â "sesiynau gwydnwch lle mae'r teulu cyfan yn cymryd rhan gyda'i gilydd", a oedd yn canolbwyntio ar wella "sgiliau hunanreoleiddiol, sgiliau cyfathrebu a'r gallu i ymdopi â sefyllfaoedd straenus neu heriol". Ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro roedd hefyd "breswylfa" debyg, a chynhaliwyd y gyntaf rhwng 21 a 23 Mawrth 2025, yn ogystal â digwyddiad "Diwrnod Teulu" ym mhob gwyliau ysgol (TFNW1), a oedd yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau.

> Rydym wedi gwneud celf a chrefft, wedi gwneud mowldio potiau clai, rydym wedi bod i Gastell Picton, rydym wedi mynd i Draeth Aberllydan gyda Thraeth Niwgwl, taith gerdded yng Nghoedwig Canaston, wyddoch chi, llawer o lefydd. Rwy'n anghofio rhai. I Tyddewi ar gyfer penwythnos gwersylla (P5)

> Cawsom wahoddiad i (fferm antur), rydym wedi bod i barti Calan Gaeaf … parti Nadolig, rydym i fod i fynd yn ystod gwyliau hanner tymor mis Chwefror i ddiwrnod hwyl yn y neuadd i wneud gweithgareddau a phethau, ac yna ym mis Mawrth rydym yn gwneud penwythnos hir … Felly, ar gyfer popeth y maent wedi bod yn ei wneud … maent wedi ein gwahodd. Mae'n braf cael rhywbeth fel hynny i edrych ymlaen ato, fel y parti Nadolig neu'r penwythnos ym mis Mawrth (P1)

> Maen nhw wedi gwneud penwythnos i ffwrdd, oedd yn dda iawn, roedd y plant wrth eu bodd â hynny. Ac wedyn maen nhw wedi gwneud pethau fel Castell Picton … roedd y plant yn meddwl bod hynny'n wych. Maen nhw wedi gwneud Heatherton, a hynny roeddent wrth eu bodd ag ef, ac ni fyddent wedi gwneud hynny oni bai am Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (P6)

> Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wastad yn trefnu rhywbeth, fel parti Calan Gaeaf, parti Nadolig. Mae ganddyn nhw benwythnos ym mis Mawrth, ac wedyn mae hynny'n rhoi cyfle i bawb ddod at ei gilydd. Ac mae hynny'n braf iawn i'w weld. (P3)

Gall y mathau hyn o weithgareddau fod yn anhygyrch i deuluoedd, a nododd Flood a Thompson (2020, t. 5) fod llawer o'r teuluoedd yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon erioed wedi cael y cyfle i fwynhau gwyliau teuluol gyda'i gilydd, oherwydd "pwysau ariannol a phryder ynghylch rheoli heriau teuluol mewn lleoliad newydd". Trafododd TFNW2 a'r rhieni sut roedd pryderon o'r fath yn cael eu lleihau yn ystod y Diwrnodau Teulu a'r preswylfeydd yn Sir Benfro oherwydd nad oedd 'unrhyw farnu am ymddygiad' ac roedd pawb 'yn cefnogi ei gilydd' (TFNW2).

> Rwy'n meddwl bod y rhieni'n gwerthfawrogi cael rhywle y gallant ddod â'u plant iddo gan wybod na fydd unrhyw farnu am ymddygiad. Rwy'n meddwl bod rhai ohonynt yn dal i bryderu ychydig am hynny, ond mae'n galonogol iawn bod yr holl deuluoedd yn profi hynny. Pan fyddant yn dod allan gyda ni, nid yw fel petai unrhyw un yn mynd i gael sioc neu fod yn arswydus, wyddoch chi? Mae pawb yn cefnogi ei gilydd, sydd yn braf iawn, ac adeiladodd ein grŵp cyntaf o deuluoedd gymuned fach hyfryd iawn (TFNW2)

> Rydym wedi mynd drwy lawer o bobl ... gweithwyr proffesiynol, ac ar hyn o bryd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yw'r unig bobl rydym wedi bod gyda nhw y mae fy mhlant wedi cyfathrebu â nhw ar unwaith, heb deimlo dan bwysau i ymuno, ac y mae fi a'm partner yn teimlo'n hamddenol yn siarad â nhw ... Mae hyn yn gweithio i ni, mae'n ymddangos yn ffit da. Mae pawb rydym wedi'u cyfarfod naill ai'n deall pam rydym yno, neu mae ganddynt gefndiroedd tebyg, neu blant ag anghenion ychwanegol tebyg. Felly ar ddiwrnodau pan fyddwn i gyd yn cwrdd fel grŵp, dyna'r diwrnodau lle gallaf fi a'm partner ymlacio'n llwyr i'r diwrnod, oherwydd os bydd un o'n plant yn cael dadmeriad emosiynol neu os oes angen i ni adael yn sydyn neu unrhyw beth fel hynny, nid ydym byth yn cael ein barnu. Os rhywbeth, rydym yn cael mwy fyth o ofal nag y byddem mewn lleoliad cymdeithasol arferol ... mae'n grŵp hyfryd iawn o bobl hyd yma, ac nid wyf wedi teimlo fy mod yn cael fy marnu (P7)

> Roedd [rhiant] yno a oedd yn wirioneddol brin o hyder i fynd allan gyda'i phlant, ac roedd hi'n bryderus iawn ynghylch mynd i [leoliad] ... roedd hi fel, 'Dydw i ddim yn mynd i ymdopi. Dydw i ddim yn gallu gwneud hyn. Dim ond dau law sydd gen i ac mae gen i dri o blant. Mae gen i blentyn ag anableddau dysgu dwys.' Ac fe arhosodd hi'r diwrnod cyfan gyda'r tri phlentyn. Roedd hi'n teimlo'n dda iawn ac yn falch iawn ohoni ei hun, ac roedd hi'n gallu gwneud hynny oherwydd cefnogaeth eraill ... Dyna oedd un o'i nodau, cynyddu ei hyder, a daeth hi gyda'r agwedd, 'Rydw i'n mynd i orfod gadael', ond wnaeth hi ddim ... ac roedd hi wir wedi mwynhau (SW2)

> Pob oedran, does dim ots pa anabledd neu beth bynnag rydych chi eisiau ei alw ... gallant addasu ... hyd yn oed gyda'r [plentyn] hwn maen nhw wedi addasu pethau fel ei fod yn ddiogel iddo hefyd (P1)

Mae'r cyfrifon hyn yn pwysleisio sut yr oedd "cefnogaeth eraill" (SW2) a gwybodaeth teuluoedd na fyddent "byth yn cael eu barnu" (P7) yn eu galluogi i gymryd rhan mewn gweithgareddau na fyddent wedi'u gwneud heb Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn ogystal â lleihau'r rhwystrau sy'n gysylltiedig ag anghenion ychwanegol ac ymddygiad plant, roedd preswylfeydd a Diwrnodau Teulu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn lleddfu pryderon ariannol rhieni a'u teimladau o "deimlo'n euog am beidio â gallu gwneud pethau" (P7) gyda'u plant.

> Mae llawer o blant ... yn dod o deuluoedd nad oes ganddynt yr incwm i fynd ar ddiwrnodau allan fel hynny. Felly roeddent yn mwynhau'n fawr gael yr amser ansawdd hwnnw gyda'u rhieni neu eu neiniau a'u teidiau, sy'n braf. (SW2)

> Felly o'r blaen, yn amlwg gyda'r arian a phopeth a'r drafnidiaeth a sut mae fy mhlant fel grŵp, anaml iawn roeddem yn gwneud unrhyw weithgareddau neu ddiwrnodau allan wedi'u cynllunio, neu'n gwneud unrhyw beth fel rhan o grŵp o bobl, oherwydd ... ni allem gyrraedd yno, neu ni allem ei fforddio ... Ond gyda [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] ... rydym wedi rhoi'r gorau i deimlo'n euog am beidio â gallu gwneud pethau gyda'r plant, oherwydd rydym yn gwybod y bydd [TFNW2] wedi trefnu rhywbeth i'r plant yn y grŵp ... rydym yn teimlo llai o bwysau i sicrhau bod y plant yn cael gwyliau hwyl neu ddiwrnodau allan y gallent ddweud wrth eu ffrindiau amdanynt, oherwydd bydd [TFNW2] yn gwneud pwynt o drefnu rhywbeth i'r plant, fel bod y plant yn teimlo'n fwy diogel ac yn fwy dealladwy hefyd. Roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn rhoi cyfleoedd i ni adael y tŷ hefyd, ac fe wnaeth ... rwy'n meddwl mai hwn oedd y gwyliau haf mwyaf hamddenol ers blynyddoedd. (P7)

> Roedd y Nadolig diwethaf yn anodd, oherwydd cefais fy rhyddhau [o'r ysbyty] ... ail wythnos Rhagfyr ... ac oni bai am Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cynnal parti Nadolig, ni fyddai fy merched wedi gwneud unrhyw beth ar gyfer y Nadolig ... Felly fe wnaeth y grŵp alluogi fy mhlant i gael diwrnod llawn gweithgareddau Nadoligaidd, a oedd yn wych (P4)

Gall rhwystrau ariannol effeithio'n ddifrifol ar fynediad teuluoedd at weithgareddau, ac roedd gweithgareddau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn golygu bod plant yn 'cael gwyliau llawn hwyl neu'n cael diwrnodau allan y gallent eu hadrodd wrth eu ffrindiau' (P7). Roedd hyn yn fuddiol i'r plant ac i'w rhieni, nad oedd yn rhaid iddynt gario'r euogrwydd o fethu â darparu'r profiadau hyn.

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, adroddwyd mai nodwedd gadarnhaol o'r rhaglen oedd ei bod yn 'gweithredu ar sail darparu cymorth i'r teulu cyfan', nid yn unig i'r plentyn neu'r plant a atgyfeiriwyd, ac roedd hyn yn cael ei werthfawrogi gan rieni" (Flood a Thompson 2020, t. 44). Roedd hyn hefyd yn wir ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, gan fod y Diwrnodau Teulu a'r preswylfeydd yn agored i'r teulu cyfan yn ogystal â rhwydweithiau teulu estynedig a ffrindiau lle bo hynny'n briodol.

> Mae [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] yn sicrhau bod y teulu cyfan fel uned yn cael gofal, a dyma'r grŵp cyntaf o bobl rydym wedi bod yn gysylltiedig â nhw sydd wedi sicrhau bod y teulu fel uned yn cael ei gefnogi, yn hytrach na dweud, iawn, rydych yn cael trafferth gyda'r un plentyn penodol hwn, felly dim ond yr hyn y gallwn ei wneud iddi hi y byddwn yn ei wneud. Felly mae wedi bod yn braf cael fy adnabod fel rhiant sy'n cael trafferth, neu fel bod y brodyr a'r chwiorydd yn cael trafferth, neu nad yw bywyd teuluol bob amser yn wych ... Rwy'n teimlo ein bod ni i gyd yn cael gofal, a bod ein hemosiynau a'n hanghenion ni i gyd yn cael eu hystyried ... Nid ydynt erioed wedi gwahanu unrhyw un ohonom nac wedi ein tynnu allan o sefyllfa dim ond oherwydd mai [un plentyn] oedd yr un a oedd angen y cymorth i ddechrau. Maen nhw wastad wedi sicrhau bod pob un ohonom, fel teulu cyfan, wedi cael ein cynnwys ym mhopeth y maen nhw'n ei wneud (P7)

> Mae ein harddegwyr ni hefyd yn cymryd rhan. Felly maen nhw'n dod ar y penwythnos i ffwrdd ac maen nhw gymaint yn rhan ohono â phawb arall, fel y teuluoedd eraill. Rydym i gyd ynddo gyda'n gilydd mewn gwirionedd (FSFC5)

> Maen nhw hyd yn oed wedi dweud ar gyfer y penwythnos maen nhw'n mynd arno fis nesaf, wyddoch chi, pe na allai [partner] ddod, gallwn ddod ag aelod o'r teulu gyda mi. Mae pawb i'w gweld yn cael croeso iddo [preswylfa deuluol] (P2)

> A chan mai fy ffrind yw'r un sy'n mynd â ni i lefydd, bydd [TFNW2] yn sicrhau ei bod hi'n teimlo ei bod yn cael ei gwerthfawrogi hefyd am y ffaith bod fy ffrind yn gwneud y rhan fwyaf o'r cludo i ni, felly nid oes rhaid i [TFNW2] archebu tacsis. Felly fel rhyw fath o ddiolch am helpu'r teulu hwn, bydd [TFNW2] wastad yn sicrhau bod fy ffrind yn teimlo ei bod yn cael ei gwerthfawrogi ac yn cael croeso hefyd (P7)

> Rydym wedi cael diwrnodau allan gwych … ac rwyf wedi cael lluniau hyfryd, wyddoch chi. Ac mae eu [perthynas] yn dod gyda nhw pan fyddwn ni'n gwneud … maen nhw'n ei gynnwys ef hefyd … Ond beth bynnag maen nhw wedi'i wneud gyda'r plant, wyddoch chi, rydym wedi bod ar bob taith, mae pawb yn cael eu cynnwys ym mhopeth (P6)

Roedd natur agored y gweithgareddau teuluol yn golygu y gallai rhieni wahodd a chael cefnogaeth gan eu teulu agos, eu teulu estynedig a'u ffrindiau. Fodd bynnag, nid oedd unrhyw ofyniad i fynychu fel teulu cyfan, a gwnaed y penderfyniadau hyn mewn cydweithrediad â rhieni er mwyn sicrhau bod y trefniadau'n cefnogi eu hamgylchiadau a'u nodau unigol orau.

> Mae [TFNW2] wedi trefnu i deuluoedd fynd i [leoliad] ar gyfer rhywbeth tebyg i breswylfa, fel aros dros nos, ac mae fi a'm plentyn hynaf yn mynd gyda'n gilydd, gan fod y teulu cyfan wedi cael gwahoddiad, ond oherwydd fy mod i a'm plentyn hynaf yn ceisio ailadeiladu ein perthynas eto, dim ond ni sy'n mynd er mwyn cael yr amser hwnnw gyda'n gilydd … Ac oherwydd ei fod gyda [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl], mae'n rhyw fath o le diogel hefyd (P7)

Thema arall a gododd yn y trafodaethau am y gweithgareddau teuluol oedd eu bod yn rhoi cyfleoedd i blant adeiladu perthnasoedd gyda phlant eraill ac i roi cynnig ar brofiadau gwahanol a'u mwynhau.

> Roedd plant 12 a 13 oed wedi dod draw i hynny, ac roedden nhw fel, 'O, modelu trenau…' Roeddent yn hapus i guddio mewn silff ffenestr i ddechrau, cuddio tu ôl i len a syllu ar eu ffonau, ond wedyn mewn gwirionedd, pan gawsant eu hannog i gymryd rhan, roedden nhw i gyd wedi ymgolli yn y gweithgaredd. Ac rwy'n meddwl pan roedden nhw'n rhoi'r caniatâd hwnnw iddyn nhw eu hunain i wneud hynny heb y math hwnnw o farn (TFNW1)

> Maen nhw [y plant] yn hapus iawn, ie. Dyna beth maen nhw'n ei fwynhau. Mae llawer o weithgareddau gwahanol y gallent eu gwneud a dysgu pethau gwahanol … a bod gyda phlant sydd ag anghenion tebyg (P2)

> Mae [plentyn] wedi chwarae gyda rhai o'r plant eraill. Mae [plentyn arall] wedi gwneud ei beth ei hun. Ond ie, mae [plentyn] wedi llwyddo i fynd i chwarae gyda rhai ohonyn nhw (P1)

> Mae pob un o'm plant eisoes wedi dechrau gwneud ffrindiau o fewn y grŵp plant sy'n mynd hefyd. Felly mae hyd yn oed fy mhlant yn ymddangos yn gartrefol gyda'r bobl sy'n mynd (P7)

> Ac maen nhw'n cwrdd â phlant o'r un gallu a phlant eraill … mae'r brodyr a'r chwiorydd yn gwybod nad nhw yw'r unig rai sydd â phlant sydd â rhywfaint o anhawster … Gan eu bod i

> gyd yn cymysgu gyda'i gilydd ... felly nid yw'r teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu gadael allan (P6)
>
> Mae fy merch, cyn gynted ag y byddwn yn cyrraedd, yn dweud, dydw i ddim yn mynd i mewn, dydw i ddim yn siarad â neb, dydw i ddim eisiau gwneud hyn, ac ati. Mae hi'n gweld [SW1], yn rhoi cwtsh i [SW1], ac wedyn mae hi bant gyda'i ffrindiau (P3)
>
> Rwy'n meddwl pan fyddwn yn ystyried sut oedden nhw gyda hynny, ie. Hynny yw, rhai o'r plant, fel y dywedais, wel, roeddet ti yno ar y diwrnod olaf, roedden nhw eisiau iddo bara ychydig yn hirach (TFNW1)

Roedd y cyfrifon hyn gan oedolion am ymgysylltiad, mwynhad a datblygiad cyfeillgarwch y plant yn cyd-fynd â chyfrifon y plant a gyflwynwyd yn adran 7.2.2; ac mae sylw TFNW1 bod y plant "eisiau iddo bara ychydig yn hirach" hefyd yn adleisio'r hyn a ddywedodd plant (C2, C3, C7 ac C8) wrth y tîm ymchwil. Yn ogystal â'r bondiau a adeiladwyd rhwng plant, bu trafodaeth hefyd am gysylltiadau rhwng plant ac oedolion eraill, megis Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gweithwyr cymdeithasol, ac am y cysylltiadau rhwng rhieni a chymuned Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan adleisio'r agweddau perthynol ar y rhaglen a amlinellwyd ym Mhennod Chwech.

> Mae'r cyfan yn gyfleoedd i gysylltu, on'd ydyn? Mae'n ymwneud â chysylltu â phobl eraill, beth bynnag yw'r gweithgaredd maen nhw'n ei wneud, ac rwy'n meddwl, ar y cyfan, eu bod i gyd wir yn mwynhau hynny (TFNW2)
>
> Mae ganddyn nhw benwythnos wedi'i drefnu ym mis Mawrth ... Daeth [FSFC] i fy nhŷ ddydd Mawrth, a dywedodd wrthyf ... wyddoch chi, wel mae llawer o bobl yno ... byddwn ni'n cymryd y plant, wyddoch chi, a gallwch chi gael seibiant ... yn y parti Nadolig, roedd fy [mhlentyn] ... gyda dynes o'r enw [Enw FSFC gwahanol] ... Dydw i erioed wedi ei weld mor ganolbwyntiedig yn fy mywyd, ac ... roedd hi'n anhygoel, oherwydd maen nhw'n cymryd y plant fel petai'n blant iddyn nhw eu hunain ... a dyna beth rwy'n ei garu amdano (P3)
>
> Mewn rhai o'r gweithgareddau hyn, mae'r mentoriaid [FSFC], pob un ohonyn nhw, yn dod at ei gilydd. Maen nhw'n dechrau, wyddoch chi, siarad â'r plant, ac yna maen nhw'n mynd â'r plant i ffwrdd i wneud gweithgareddau, ac rydym ni bron yn eistedd yno heb ddim i'w wneud oherwydd does gennym ni ddim plant i'w goruchwylio ... Hynny yw, mae'n braf gwylio'r plant yn ymgysylltu â phlant eraill ac oedolion eraill, a gwylio'r berthynas honno'n datblygu (P4)
>
> Rwy'n gweld bod y rhieni'n cyfathrebu hefyd, felly rydym yn cael cymorth drwy hynny hefyd (P6)
>
> Rwy'n meddwl mai manteision mawr yw'r cyfarfodydd teuluol. Wyddoch chi, y Diwrnodau Teulu lle gall pawb ddod at ei gilydd a chael ychydig o hwyl a gweld mewn gwirionedd nad nhw yw'r unig riant sy'n mynd drwy hyn (FSFC3)
>
> Rydym wedi cynnal amrywiaeth o ddiwrnodau gweithgaredd hefyd, felly rydym wedi dod i adnabod pwy yw'r plant a phwy yw'r rhieni, ac hoffwn gyrraedd man, yn enwedig gan ein bod yn dod â'n plant maeth gyda ni hefyd, lle byddai'r rhieni'n teimlo eu bod yn ein helpu ni, lle mae niwtraliaeth. Hoffwn weld hyn yn tyfu, ac rwy'n meddwl ei fod yn digwydd yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, sef maes chwarae gwastad iawn lle nad oes unrhyw un yn

> brif ofalwr neu'n uwch rywbeth neu'i gilydd; rydym i gyd yno i ofalu am blant ac i geisio cael diwrnod hapus a llwyddiannus. Ac rwy'n meddwl bod hynny'n edrych yn gadarnhaol iawn (FSFC5)

Mae'r cyfrifon hyn yn awgrymu bod y Diwrnodau Teulu a'r preswylfeydd yn "gyfleoedd i gysylltu" (TFNW2), a oedd yn meithrin ymdeimlad cryf o gymuned, gyda "maes chwarae gwastad iawn" lle roedd pawb yn "gofalu am blant" ac yn cyfrannu at "ddiwrnod hapus a llwyddiannus" (FSFC5). Roedd y digwyddiadau hyn yn cael eu cyflwyno fel cyfleoedd lle gallai "pawb ddod at ei gilydd" (FSFC3), lle roedd "rhieni'n cyfathrebu" (P6) a lle roedd "plant yn ymgysylltu â phlant eraill ac oedolion eraill" ac roedd teuluoedd yn gallu gwylio'r "berthynas honno'n datblygu" (P4). Roedd y mathau hyn o gysylltiadau a datblygiad cymuned gefnogol yn rhywbeth yr oedd TFNW1 wedi dyheu amdano yn ei gwaith blaenorol yn y sector ac a welodd yn cael ei wireddu o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Fe wnaethom gynnal diwrnod gweithgaredd yn ddiweddar a daeth y teuluoedd hynny yn ôl, ac roedd dwy o'r merched wir eisiau cyfarfod eto, roedden nhw'n awyddus iawn i ddod at ei gilydd a chwrdd, sydd yn wych … Pan fyddaf yn meddwl am waith rydw i wedi'i wneud gyda theuluoedd yn y gorffennol, ni fyddwn hyd yn oed wedi meddwl am hynny, ond hwnnw fyddai wedi bod fy mreuddwyd, cael teuluoedd i wneud hynny. Rydych yn cyfarfod un teulu ar wahân ac un arall ar wahân, ac rydych yn meddwl, pe bawn i ond yn gallu eu cael nhw at ei gilydd. Ond mae'r rhaglen hon yn gwneud hynny, a dyna beth rwy'n ei garu amdani. Mae'n dod â phobl at ei gilydd ac rydych yn meddwl mewn gwirionedd, pe bai modd iddyn nhw dreulio ychydig o amser gyda rhywun arall, byddai hynny'n wych. Oherwydd rwy'n gwybod bod perthnasoedd oedolion yn anodd hefyd, yn dydynt? Mae'n anodd i rieni gyfarfod pobl newydd. Mae'n fyd anodd o farnu pobl allan yna, ac rwy'n meddwl bod rhai o'r teuluoedd hyn yn wynebu hynny drwy'r amser. (TFNW1)

Mae hyn oll yn tynnu sylw at lwyddiant y Diwrnodau Teulu a'r preswylfeydd, a bu myfyrdodau pellach ar sut yr oedd y breswylfa gyntaf, a gynhaliwyd ym mis Mawrth 2025, wedi gweithio.

> Rydym bron yn sicr yn ei chadw'r un fath. Rydym yn gwybod fwy neu lai beth weithiodd yn dda y tro diwethaf. Byddwn yn sicr yn ei chynnal yn yr un lleoliad, oherwydd pan wnaethom ei ystyried, roeddem yn cytuno bod y lleoliad a'r ffaith fod gennym fynediad i'r gofod hwnnw oedd yn perthyn i ni'n unig, ac hefyd ei fod mor agos at y traeth, yn gweithio'n dda iawn. Fe wnaethom hefyd ystyried y gweithgareddau a oedd fel petai'n gweithio'n dda. Felly nid wyf yn teimlo bod angen newid dim am y fformat, oherwydd ymddengys fod y plant wedi ymateb yn dda iawn iddo (TFNW1)

> Ni allaf feddwl am unrhyw beth i'w wneud yn well, oherwydd bob tro rydych yn cerdded i mewn i ystafell mae paned, crwst, gwên a ffrind yn aros i siarad gyda chi, ac wedyn maen nhw'n dweud, 'Dywedwch wrthym sut allwn ni ei wella.' (P5)

> Mae'n edrych dros y môr … Roedd wedi'i threfnu'n dda iawn; roedd yr holl fwyd wedi'i baratoi i ni (FSFC1)

Fodd bynnag, er mwyn sicrhau tryloywder, mae'n ddefnyddiol nodi bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi codi "ychydig o broblemau cychwynnol".

> Cyfarwyddiadau cliriach gan (dynodydd TFNW wedi'i ddal yn ôl), oherwydd ... seddi ceir ... dywedodd hi, wel, fe'ch rhoddaf gyda'r plant hyn, a chi gyda'r plant hynny ... Ac wedyn rydym yn mynd i wneud y gweithgareddau hyn, ac yna nid yw'r plentyn hwnnw eisiau mynd i wneud hynny gyda'r oedolyn hwnnw. Felly bydden nhw'n aros, ac wedyn doedden ni ddim yn gwybod beth oedd yn digwydd mewn gwirionedd. Roedd ychydig yn gymysglyd (Dynodydd FSFC wedi'i ddal yn ôl)

> Rwy'n meddwl eu bod wedi'u trefnu'n dda iawn. Roedd gennym ychydig o broblemau cychwynnol, mae'n debyg, dros y tridiau, ond doedd neb erioed wedi gwneud hynny o'r blaen. Roedd y plant yn hapus, a dyna oedd y prif beth, ac yn hapus ac yn ddiogel ... Rwy'n meddwl ein bod wedi dysgu o hynny ac mae'n debyg y byddwn yn symud ymlaen mewn ffordd ychydig yn wahanol y tro nesaf ... Rwy'n meddwl y byddai angen i ni, fel gofalwyr maeth cymorth i deuluoedd, fod yn fwy ymwybodol efallai o'r hyn oedd yn digwydd. Dyna'r cyfan, wyddoch chi, gwybodaeth yn unig ydyw, on'd yw? Cawsom gyfarfod wedyn a thrafod rhai pethau. Felly oedd, roedd cyfle. Byddent yn creu cyfle i drafod y pethau hyn ... Hynny yw, mae'r cyfan yn brofiad dysgu, on'd yw? Rydym ni i gyd yn dysgu (Dynodydd FSFC wedi'i ddal yn ôl)

Roedd y problemau hyn yn ymddangos yn gymharol fach, ac ni chodwyd unrhyw effaith ar rieni na phlant yn eu cyfrifon eu hunain. Pwysleisiwyd bod y plant yn "hapus ac yn ddiogel". Mae preswylfa tridiau gyda nifer o weithgareddau a nifer o deuluoedd yn gofyn am gryn gynllunio a pharatoi, ac mae heriau trefniadol yn anochel. Mae'n ddefnyddiol bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi teimlo'n gyfforddus yn codi'r materion ynghylch seddi ceir a'r angen am gyfathrebu gwybodaeth yn gliriach. Mae'r cyfrifon yn nodi bod y materion hyn wedi'u trafod gyda thîm Y Rhwydwaith Maethu a'r gweithiwr cymdeithasol, a bod pawb ar "gromlin ddysgu", gan awgrymu bod y pryderon wedi cael eu clywed ac yr ymatebwyd iddynt. Cadarnhaodd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru hefyd fod addasiadau wedi'u gwneud yn dilyn y pwyntiau hyn ac iddynt gael eu hymgorffori yn y broses o ddylunio a gweithredu digwyddiadau teuluol diweddarach.

Yn ogystal â'r preswylfeydd a'r Diwrnodau Teulu, datblygwyd sesiynau llesiant i rieni hefyd.

> Rydym yn edrych ar gynnal bore coffi mwy anffurfiol o bryd i'w gilydd fel bod y rhieni'n dal i gael cyfle i gyfarfod. Fe wnaeth [TFNW2] hefyd gynnal ambell sesiwn ar gyfer rhieni yn unig, fel sesiwn gwneud torchau cyn y Nadolig. Rwy'n meddwl bod rhywbeth arall hefyd na allwn fynd iddo. Ond unwaith eto, mae'n braf bod pethau sy'n ymwneud â'r oedolion yn unig hefyd, ac sy'n ymwneud â nhw fel pobl. Rwy'n meddwl weithiau y gallwch fynd mor gaeth i fod yn rhiant nes eich bod yn anghofio eich bod yn berson hefyd (FSFC3)

> Fe wnaethom gynnal bath sain, ond fe wnaethom hynny gyda'r rhieni hefyd. Felly roedd hynny'n hyrwyddo'r teimlad hwnnw o gynhwysiant, mewn gwirionedd, ein bod ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd. Rwy'n meddwl eu bod yn gwerthfawrogi hynny (SW2)

> Fe wnaethom sesiwn llesiant, gwnaethom y bath sain, roedd hwnnw ar gyfer rhieni, ond fe ymunom ni i gyd ... gong fawr ... yn gorwedd gyda masgiau wyneb a blancedi ... roedd yn anhygoel, wirioneddol anhygoel (FSFC2)

Roedd y "bore coffi" (FSFC3) yn ddigwyddiad wedi'i gynllunio, a daeth y "bath sain" (SW2; FSFC2) yn ddiweddarach yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl pan oedd SW2 yn ei swydd. Felly, o ystyried amseriad y cyfweliadau, gallai hyn esbonio pam nad oedd safbwyntiau rhieni ar y sesiwn

hon wedi'u cynnwys. Fodd bynnag, roedd dod â'r oedolion sy'n rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ynghyd, sef rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu, mewn digwyddiad cymdeithasol a oedd yn canolbwyntio ar lesiant yn hytrach nag ar hyfforddiant yn unig, yn hyrwyddo ymdeimlad o "gynhwysiant ... ein bod ni i gyd yn hyn gyda'n gilydd" (SW2). Mae hyn yn adleisio cyfrifon cynharach o gymuned Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl lle ceir "maes chwarae gwastad iawn" (FSFC5) lle gall "pawb ddod at ei gilydd" (FSFC3). At hynny, fel y nododd FSFC3, gall digwyddiadau cymdeithasol i rieni roi cyfle iddynt gael eu hatgoffa eu bod, yn ogystal â bod yn rhieni, yn "berson hefyd", gyda'u hanghenion a'u llesiant eu hunain i'w hystyried.

Yn gyffredinol, cafodd y Diwrnodau Teulu, y preswylfeydd a'r sesiynau llesiant i rieni adborth cadarnhaol iawn. Roeddent yn darparu cyfleoedd newydd a mynediad at brofiadau na oedd ar gael i deuluoedd o'r blaen, yn annog datblygiad cyfeillgarwch a rhwydweithiau cymorth ac yn creu atgofion newydd i deuluoedd a phlant y gallent eu rhannu gyda'u rhwydweithiau ehangach. Yn ogystal â'r digwyddiadau a hwyluswyd o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, cafodd teuluoedd eu cyflwyno i weithgareddau a chymorth ehangach yn y gymuned, a dyna fydd ffocws yr adran nesaf.

7.5 Gweithgareddau a Chymorth Cymunedol

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nododd Flood a Thompson (2020, t. 47) fod "ffocws drwy gydol y rhaglen i sicrhau bod teuluoedd yn cael cysylltiad â'u cymuned leol lle bynnag y bo modd". Roedd hyn hefyd yn nodwedd o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, ac mae'n bwysig nodi bod rhai o'r gweithgareddau cyfoethogi a oedd yn rhan o'r Diwrnodau Teulu, y preswylfeydd a digwyddiadau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi cael eu parhau gan rieni y tu allan i'r rhaglen.

> Wyddoch chi, aethom i'n pantomeim cyntaf erioed ... [plentyn] a fi, doeddwn i erioed wedi bod i bantomeim ... gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac, wyddoch chi, o fewn wythnos roeddwn wedi prynu set arall o docynnau. Fe wnaeth y cyfan newid, oherwydd cawsom amser gwych. Roedd yn hollol wych ... hefyd llefydd i fynd â [plentyn] iddynt na fyddwn wedi bod yn ymwybodol ohonynt (P5)

> Gwnaethom benwythnos yn ystod yr haf y llynedd ger Tyddewi, ac roedd hynny'n ddiddorol. Wel, y peth mwyaf amlwg i mi oedd bod angen i ni wneud mwy o hynny, mae angen i ni wneud mwy o wersylla, oherwydd dyna'r tro cyntaf yn ein bywydau i ni fynd i'r gwely ar yr un pryd, ac yn yr un ystafell. Wel, roeddem wedi cysgu yn yr un ystafell pan oedd hi'n fabi, ond, wyddoch chi, dyna'r tro cyntaf i ni edrych ar ein gilydd a dweud, 'Nos da, [enw'r plentyn].' 'Nos da, [rhiant].' 'Cariad ti.' 'Cariad i ti hefyd,' ac yna diffodd y golau, ac roeddwn i'n meddwl, 'Dyna sut bydd hi bob tro y byddwn ni'n mynd i wersylla'. Bydd [plentyn] a fi yn mynd i wersylla yno yr haf hwn, ie, oherwydd mae hi wrth ei bodd yno, ac rydym wedi mynd yn ôl. Rydym wedi mynd yno ar ein pennau ein hunain ar ôl mynd gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ... Mae fel tamaid bach o'r nefoedd (P5)

Nododd Rhiant 5 na fyddai wedi bod yn ymwybodol o lefydd fel y theatr heb fynd gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ond wedyn fe fabwysiadodd yr arfer hwnnw a phrynu "set arall o docynnau".

Yn yr un modd, cyflwynodd y daith wersylla Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl y rhiant i "damaid bach o'r nefoedd", ac roedd ymweliad dychwelyd eisoes wedi'i gynllunio. Mae parhau i ymgysylltu â'r mathau hyn o weithgareddau yn arbennig o bwysig o ystyried y manteision a adroddwyd i deuluoedd o gymryd rhan yn y celfyddydau a'r amgylchedd naturiol (Gordon 2019; Mannay et al. 2022b).

Yn gynharach yn yr adran hon nodwyd bod gwerthusiad Flood a Thompson (2020, t. 5) wedi awgrymu bod "pwysau ariannol a phryder ynghylch rheoli heriau teuluol mewn lleoliad newydd" yn rhwystrau i deuluoedd gael seibiant byr, ac roedd hyn hefyd yn amlwg yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Fodd bynnag, mae cyfrif Rhiant 5 yn awgrymu bod diffyg ymwybyddiaeth o weithgareddau lleol sy'n addas i blant a theuluoedd yn rhwystr ychwanegol, a bod cyflwyniad i brofiadau newydd drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi ehangu ymwybyddiaeth, gan alluogi'r gweithgareddau hyn i gael eu mabwysiadu fel rhan o ddiddordebau hamdden estynedig y teuluoedd. Yn unol â hynny, roedd profiad o fod yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael effaith gadarnhaol uniongyrchol ar ymgysylltiad parhaus y teuluoedd â gweithgareddau cyfoethogi yn y gymuned leol.

Mewn perthynas â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, cofnododd Flood a Thompson (2020, t. 5) fod y rhaglen yn nodi "ffynonellau cymorth i blant yn y gymuned leol" a bod cyllideb ar gael "i gynorthwyo teuluoedd i gael mynediad at ddarpariaeth" megis "cynllun gwydnwch drwy Sports Changes Life, clybiau chwaraeon..., clwb adeiladu Lego, clybiau ieuenctid YMCA a chynlluniau gwyliau". Roedd hyn hefyd yn nodwedd o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Gallai fod yn therapi chwarae, gallai fod yn gwnselydd ar gyfer y rhieni, gallai fod yn ddosbarthiadau Tai Chi, dosbarthiadau dawns, gymnasteg, beth bynnag. Mae un o'n plant bach newydd ddechrau mynychu dosbarthiadau drama a chanu "Stagecoach" i geisio helpu gyda'u hyder. Yn y bôn, os yw'r teuluoedd eisiau cymryd rhan mewn unrhyw beth, neu os ydynt yn teimlo bod rhywbeth a fyddai'n eu cefnogi, fel y fam a ddywedodd ei bod yn teimlo'n llawer gwell ar ôl gwneud ychydig o Tai Chi, ei bod yn teimlo'n dawelach ac yn gallu rheoli pethau'n well, os gallwn ni gefnogi unrhyw beth fel hynny, byddwn yn gwneud hynny. Fel gwersi gitâr, gwersi drymio, neu unrhyw beth mewn gwirionedd, unrhyw beth sy'n codi. Ac wedyn cymorth ymarferol. Er enghraifft, roedd [FSFC] ddoe yn ein ffonio ni i gyd am drampolinau, oherwydd mae hi'n meddwl y byddai un o'i theuluoedd yn hoffi trampolîn. Felly byddwn ni'n trefnu trampolîn (TFNW1)
>
> Gwersi gyrru (TFNW2)

Yn bwysig, roedd y gweithgareddau hyn yn cael eu cefnogi gan gyllideb a oedd wedi'i hymgorffori yn y cynnig gwreiddiol, a chyflwynwyd cyfiawnhad dros pam yr oedd angen y cyllid hwn a manteision cyffredinol buddsoddi'r arian hwn er mwyn sicrhau canlyniadau mwy cadarnhaol i deuluoedd ac osgoi bod plant yn cael eu symud o'r cartref teuluol.

> Mae gennym ni y gyllideb ... ac rydym yn awyddus iawn i gadw'r pethau hynny o fewn ein cyllideb am y rhesymau hynny, oherwydd rwy'n meddwl eu bod yn aml yn cael eu tynnu allan o wasanaethau ... Rwy'n gweld hynny mewn [awdurdod lleol gwahanol], lle mae'n rhaid iddynt fynd gerbron paneli adnoddau ac wedyn mae grŵp mawr o uwch arweinwyr yn gwneud penderfyniad ynghylch a all y plentyn hwnnw gael therapi. Rwy'n hoffi'r ffaith bod yr holl beth hwn wedi'i gynnwys yn y rhaglen hon. A dyna pam, pan fyddwn yn gobeithio

> cynnal y rhaglen, y bydd yr Awdurdod Lleol yn parhau i fuddsoddi ynddi. Oherwydd, er fy mod weithiai'n meddwl, 'O, mae'n swnio fel cyllideb fawr iawn', nid yw'n fawr mewn gwirionedd yng nghyd-destun yr hyn rydym yn ceisio ei gyflawni. Fel y dywedais, os gallwn ni gadw plant allan o ofal, sydd yn wirioneddol bosibl i rai o'n teuluoedd, mae un fam y gallwn ddweud ei bod ar ymyl y dibyn, ac mae ganddi bedwar o blant o wahanol oedrannau a fyddai angen eu lleoli. Mae hynny'n gost enfawr. Felly, mewn gwirionedd, nid yw'r hyn rydym yn gofyn i bobl fuddsoddi ynddo yn ddim byd mawr yng nghyd-destun y darlun ehangach, ac mae'r holl bethau hyn yn bwysig iawn, oherwydd nid oes ganddynt yr un mynediad at glybiau ar ôl ysgol (TFNW1)

Trafodwyd darparu therapi chwarae drwy gyllid Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gan Rhiant 7, a oedd wedi gweld hyn yn arbennig o ddefnyddiol o ystyried yr oedi a'r rhwystrau wrth geisio cael mynediad at ddarpariaeth am ddim.

> Mae [plentyn] wedi cael ei hatgyfeirio at CAMHS dair gwaith, ac mae CAMHS wedi gwrthod ei gweld dair gwaith, a nhw yw'r bobl sydd wir angen ei gweld ... Felly rydym mewn sefyllfa o sefyll yn llonydd ar hyn o bryd, ond fel yr wyf wedi dweud, mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, fel [TFNW2], wedi trefnu i [plentyn] ddechrau therapi chwarae. Hi wnaeth drefnu hynny i ni, rydym wedi cwrdd â'r therapyddion, ac roedd hi'n dechrau ei sesiwn gyntaf heddiw, felly rydym yn gobeithio mai cam cyntaf i mewn i rywbeth yw hynny. Unrhyw beth ar hyn o bryd (P7)

Yn ogystal â darparu cyllid ar gyfer therapïau a gweithgareddau eraill, roedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn gallu cyflwyno teuluoedd i sefydliadau cymorth allanol nad oeddent wedi bod yn ymwybodol ohonynt cyn ymuno â'r rhaglen.

> Trwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, rwyf wedi bod yn gysylltiedig â [sefydliad gwahanol], ac nid oedd gen i unrhyw gysylltiad â nhw o'r blaen. Ac maen nhw [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] wedi fy nghysylltu â nhw ... Ac aethom i Bluestone am y dydd gyda nhw. Roedd hynny'n dda iawn. Roedd y plant wrth eu bodd ag e, yn hollol wrth eu bodd ... Ac nid oeddwn yn gwybod unrhyw beth amdanynt, ac mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi fy nghysylltu â nhw (P6)

Roedd rhieni hefyd yn adrodd eu bod wedi gwneud cysylltiadau ehangach yn y gymuned yn annibynnol wrth symud drwy'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Ie, mae gennym ni'r [Enw'r Grŵp] ... bob dydd Llun mae cyfarfod. Nid Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yw hwnnw. Mae'n rhywbeth hollol ar wahân ... [rhieni] sydd i gyd â phlant sydd rywsut ar y sbectrwm awtistig, a dim ond siarad ydyw, 'Sut wyt ti? Cymer baned', ac nid oes unrhyw agenda ynglŷn â'r hyn rydym yn mynd i'w drafod. Mae'n llythrennol yn ymwneud â chyd-eistedd am awr a hanner a chael sgwrs. Ac mae yna ychydig o lyfrau yno rwy'n eu gweld yn ddiddorol ac yn addysgol, ac oherwydd mae yna wastad rywbeth arall y gallwch ei wneud. Mae yna wastad rywbeth arall y gallwch ei ddysgu (P5)

> Cafodd [plentyn] fi i fynd i'r eglwys. Y tro diwethaf i mi fynd i'r eglwys ... roeddwn i'n meddwl na fyddwn byth yn mynd yn ôl. Ond mae [plentyn] wedi fy nghael i fynd. Roedd hi'n dal ati i sôn amdani ac eisiau mynd, felly rydym yn mynd. Nid ydym yn mynd yn rheolaidd. Rwy'n dweud, 'Beth hoffet ti ei wneud heddiw? Hoffet ti wneud hyn neu hynny?' Felly ei dewis hi yw hi bob amser (P5)

> Mae gennym ddau riant yn y grŵp, ac mae gan y ddau blant ag anableddau, ac roedd gan y ddau ddiffyg hyder mawr. Maen nhw wedi adeiladu cyfeillgarwch. Maen nhw'n cwrdd ac yn mynd i grwpiau ymwybyddiaeth awtistiaeth gyda'i gilydd, tra na fyddent wedi gwneud hynny o'r blaen. (SW2)

Mae'r cysylltiadau cymunedol ehangach hyn y tu hwnt i raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn werthfawr oherwydd eu bod yn darparu rhwydweithiau cynaliadwy i deuluoedd wrth iddynt symud ymlaen, a all weithredu fel rhwyd ddiogelwch, gan gynnig cyswllt cymdeithasol, cymorth, gweithgareddau cyfoethogi a phrofiadau newydd i rieni a phlant fel ei gilydd.

7.6 Crynodeb y Bennod

Mae'r bennod hon wedi dangos sut yr oedd plant yn gwerthfawrogi'r Grŵp Meithrin, y Grŵp Merched a'r preswylfa haf, gan nodi eu mwynhad a defnyddio ymadroddion megis "wrth fy modd", "hapus" a "hwyl" i ddisgrifio'r gweithgareddau hyn. Gan nad oedd plant wedi cymryd rhan yng ngwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon (Flood a Thompson 2020), roedd yn arbennig o bwysig sicrhau eu bod yn gallu cyfrannu eu safbwyntiau at werthusiad y peilot yn Sir Benfro.

Cadarnhaodd cyfrifon oedolion, sef staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol a rhieni, fwynhad y plant o'r Grŵp Meithrin, a dangosodd sut yr oedd y dysgu o fewn sesiynau'r Grŵp Meithrin wedi cyfrannu at eu gallu i ddeall, trafod a rheoleiddio eu hemosiynau yn well. Roedd y plant yn elwa o'r wybodaeth a rannwyd yn y sesiynau hyn yn ogystal â'r adnoddau a aeth adref gyda nhw ac yr oeddent yn parhau i'w defnyddio, megis chwibanau anadlu a matiau yoga. Roedd yr hwyluswyr hefyd yn ymatebol i anghenion y plant ac yn arloesol wrth gynllunio ac addasu gweithgareddau i annog ymgysylltiad a dysgu. Yn ogystal, esboniodd rhieni fod presenoldeb eu plant yn y Grŵp Meithrin yn rhoi cyfle iddynt gael peth amser iddynt eu hunain a rhoi sylw unigol i'w plant eraill.

Mewn perthynas â'r Diwrnodau Teulu, y preswylfeydd a'r diwrnodau llesiant i rieni, unwaith eto roedd yr adborth gan staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a rhieni yn hynod gadarnhaol. Nododd gwerthusiad Flood a Thompson (2020, t. 5) o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod llawer o'r teuluoedd yn wynebu "pwysau ariannol a phryder ynghylch rheoli heriau teuluol mewn lleoliad newydd", a olygai nad oeddent wedi cael seibiannau teuluol. Roedd hyn hefyd yn her i deuluoedd yn Sir Benfro, ond ar ôl ymuno â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl cafodd y rhwystrau ariannol hyn eu lliniaru a gallai teuluoedd fwynhau gweithgareddau a phrofiadau newydd. Lleihawyd teimladau o euogrwydd ymhlith rhieni gan fod eu plant yn gallu cael mynediad at brofiadau tebyg i'w cyfoedion a rhannu'r profiadau hynny yn yr ysgol. Lleihawyd pryderon ynghylch rheoli heriau teuluol hefyd oherwydd agweddau perthynol cefnogol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a oedd yn ffocws Pennod Chwech. Trafododd rhieni eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi gan gymuned Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan egluro nad oeddent yn teimlo eu bod yn cael eu barnu oherwydd niwro-amrywiaeth neu ymddygiadau eu plant, a'u bod wedi tyfu mewn hyder wrth gymryd rhan gyda'i gilydd yn y gweithgareddau amrywiol a'r ymweliadau ag atyniadau lleol.

Roedd y Diwrnodau Teulu a'r preswylfeydd yn meithrin ymdeimlad cryf o gymuned, ac roeddent yn helpu plant a rhieni i ddatblygu eu perthnasoedd gyda'i gilydd o fewn eu teuluoedd eu hunain, yn ogystal â chryfhau cysylltiadau gyda theuluoedd eraill. Roedd y gweithgareddau hyn hefyd yn agored i bob brawd a chwaer yn y teulu, rhwydweithiau teulu estynedig ac, lle bo'n briodol, ffrindiau'r rhieni, ac roedd y rhieni'n gwerthfawrogi'r agwedd agored hon yn fawr. Roedd digwyddiadau cymdeithasol a oedd yn canolbwyntio ar lesiant rhieni hefyd yn hyrwyddo ymdeimlad o gynhwysiant, gan fod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol ac aelodau staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn ymuno â'r rhieni yn y gweithgareddau hyn.

Y tu hwnt i ddarparu gweithgareddau o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, roedd teuluoedd yn gallu cael mynediad at ddosbarthiadau Tai Chi, dosbarthiadau dawns, gymnasteg a sesiynau therapi oherwydd bod cyllideb o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i dalu am y costau hyn. Darparwyd cysylltiadau hefyd i sefydliadau elusennol eraill i rieni, a thrafododd un rhiant hefyd sut yr oedd wedi cael mynediad yn annibynnol at grwpiau cymorth cymunedol a darpariaethau lleol yn y gymuned. Dywedodd rhieni eu bod wedi parhau i gymryd rhan yn y gweithgareddau cyfoethogi y cawsant eu cyflwyno iddynt drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, megis y theatr ac ymwneud â'r amgylchedd naturiol, gan eu bod bellach yn ymwybodol o'r gweithgareddau hyn a'u manteision. Roedd y cysylltiadau hyn â rhwydweithiau a gweithgareddau allanol yn bwysig wrth adeiladu cymorth cynaliadwy i deuluoedd yn dilyn y rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Roedd rhai pwyntiau bach iawn ar gyfer gwella o ran trefniadaeth y breswylfa gyntaf ym mis Mawrth 2025 a'r modd y rhannwyd gwybodaeth gysylltiedig. Fodd bynnag, cyflwynwyd y rhain fel rhan o'r broses o ddysgu, a chadarnhaodd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru fod addasu, mireinio a gwella parhaus wedi'u canoli a'u cynnwys mewn gweithgareddau diweddarach. Yn gyffredinol, roedd y Grŵp Meithrin, y Grŵp Merched, y preswylfeydd haf, y Diwrnodau Teulu a'r sesiynau llesiant i rieni yn cael eu hystyried yn gadarnhaol, a sefydlwyd cysylltiadau buddiol hefyd o fewn y gymuned leol ehangach. Bydd y bennod nesaf, Pennod Wyth, yn canolbwyntio ar yr hyfforddiant a ddarparwyd i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, a oedd hefyd yn elfen ganolog o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

8 Hyfforddiant

8.1 Cyflwyniad

Dyma'r olaf o'r pedair pennod sy'n cyflwyno canfyddiadau'r astudiaeth, ac mae'n canolbwyntio ar yr hyfforddiant a ddarparwyd i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Mae'r bennod yn cyflwyno EMBRACE a BOND, dau o'r prif gyrsiau hyfforddi i rieni, ac yn amlinellu cynnwys y cyrsiau a'r adborth a ddarparwyd gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn y ffurflenni gwerthuso a gwblhawyd ar ddiwedd y cyrsiau. Yna cyflwynir data a gasglwyd o'r cyfweliadau ansoddol gyda rhieni (P), Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC), gweithwyr cymdeithasol (SW) a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNW) er mwyn darparu mewnwelediadau mwy cynnil. Mae'r bennod yn ystyried trefniadaeth a derbyniad EMBRACE a BOND cyn myfyrio ar hyfforddiant yn ehangach. Ceir trafodaeth ar bwysigrwydd creu amgylchedd dysgu cefnogol, arddull cyflwyno deunyddiau hyfforddi, y ffyrdd yr oedd rhieni yn rhoi'r dysgu ar waith yn eu harferion bob dydd, a phrofiadau Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Mae'r bennod yn dangos gwerth yr hyfforddiant o ran datblygu gwybodaeth, sgiliau a hyder rhieni wrth ymateb i'w plant a'u cefnogi, yn ogystal â dangos sut yr oedd y sesiynau hyfforddi yn helpu i adeiladu ymdeimlad o gysylltiad a chymuned.

8.2 EMBRACE a BOND – Trosolwg a Gwerthusiadau'r Cyrsiau

Darparodd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro ystod o hyfforddiant i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Bydd yr adran hon yn amlinellu dau o'r prif raglenni hyfforddi i rieni, sef EMBRACE, sy'n seiliedig ar PACE (Golding a Hughes 2012), a BOND. Dilynir y disgrifiadau cryno o EMBRACE a BOND gan drosolwg o'r adborth a gasglwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru gan rieni a fynychodd EMBRACE ar ôl sesiwn olaf yr hyfforddiant, ac gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ar ddiwedd hyfforddiant BOND.

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nodwyd mai cyfrifoldeb Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yw cefnogi teuluoedd drwy "fentora; mynd gyda nhw, er enghraifft, i breswylfeydd, gweithgareddau awyr agored ac weithiau gyfarfodydd gyda gweithwyr proffesiynol eraill; darparu seibiannau byr; a modelu magu plant cadarnhaol" (Flood a Thompson 2020, t. 17).

Mewn perthynas â hyfforddiant, adroddwyd fod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd weithiai'n mynd gyda "rhieni i'r hyfforddiant i'w cyflwyno neu i Swyddog y Rhaglen", a bod Pennaeth Gweithrediadau Y Rhwydwaith Maethu yn "cyfarfod â rhieni cyn yr hyfforddiant i egluro beth yw ei ddiben a'i gwneud hi'n haws iddynt ddod" (Flood a Thompson 2020, t. 41).

Felly, nid oedd maint cyfranogiad Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd mewn hyfforddiant i rieni, ochr yn ochr â rhieni, yn gwbl eglur yn y gwerthusiad hwn (Flood a Thompson 2020). Fodd bynnag, eglurwyd yn ddiweddarach fod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yng Ngogledd Iwerddon mewn gwirionedd yn mynd gyda rhieni i bob sesiwn hyfforddi (Irwin 2026). Yn yr un modd, ym mheilot

Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, roedd rhieni a'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel arfer yn mynychu pob sesiwn hyfforddi gyda'i gilydd. Roedd y drefn hon yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, a bydd hyn yn cael ei drafod yn fwy manwl yn adran 8.3, sy'n tynnu ar y data a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau ansoddol.

8.2.1 Grŵp Rhieni EMBRACE – PACE

Cynhaliwyd Grŵp Rhieni EMBRACE yn Sir Benfro gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru rhwng dydd Llun 9 Medi a dydd Llun 21 Hydref 2024. Mynychwyd y sesiynau gan wyth rhiant, a chynhaliwyd y saith sesiwn mewn slotiau o ddwy awr. Gwahoddwyd rhieni i aros yn hirach a rhannu bwyd a diod, a manteisiodd y mwyafrif o rieni ar yr elfen gymdeithasol hon o EMBRACE. Roedd cynnwys y sesiynau yn rhoi pwyslais ar fodel PACE (Chwareusrwydd, Derbyniad, Chwilfrydedd ac Empathi).

Datblygwyd PACE gan y Seicolegydd Clinigol Dan Hughes, ac mae'n canolbwyntio ar adeiladu perthnasoedd diogel, ymddiriedus ac ystyrlon gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi profi trawma neu anawsterau ymlyniad (Golding a Hughes 2012). Bwriedir i PACE helpu rhieni a gofalwyr i aros yn chwilfrydig ynghylch profiadau emosiynol eu plant, i dderbyn ac empathi â'u profiadau, ac i ddod o hyd i ffyrdd o fwynhau'r berthynas gyda'r plant y maent yn gofalu amdanynt drwy chwareusrwydd (Golding 2020).

Yn ogystal â'r ffocws ar PACE, roedd y sesiynau diweddarach yn canolbwyntio ar ddeallusrwydd emosiynol a llesiant. Rhoddwyd pwyslais ar adnabod emosiynau, ystyried tarddiad yr emosiynau hynny, a sut mae emosiynau yn effeithio ar ymddygiad. Roedd gweithgareddau gyda rhieni yn cynnwys modelu rheolaeth emosiynol i blant er mwyn eu helpu i ddatblygu deallusrwydd emosiynol. Roedd y saith sesiwn wythnosol yn rhoi cyfle i rieni ymgysylltu â'r pynciau canlynol:

- Arddulliau magu plant a magu plant therapiwtig
- Cyflwyniad i PACE
- Chwarëusrwydd
- Derbyniad
- Chwilfrydedd
- Empathi
- Deallusrwydd Emosiynol
- Llesiant

Dylid nodi na chynhaliwyd y sesiwn Llesiant olaf cyhyd ag y bwriadwyd gan fod nifer o faterion wedi cael eu trafod a gafodd effaith ar y grŵp. Felly, daeth yr hwyluswyr â'r sesiwn i ben yn gynharach ac yn lle hynny aethant â'r grŵp allan am frecwast hwyr. Darparwyd anrhegion i rieni hefyd i'w hannog i gymryd amser iddynt eu hunain, ac roedd yr anrhegion hyn yn cynnwys siocled poeth, bisgedi, halen bath a chanhwyllau.

Ni ymwelodd y tîm ymchwil â Grŵp Rhieni EMBRACE. Roedd tîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn teimlo na fyddai digon o le o fewn y sesiynau i ymchwilwyr gynhyrchu adborth gyda'r rhieni. Yn ogystal, roedd yr hwyluswyr yn anelu at greu gofod diogel i rieni rannu eu profiadau, a gallai hyn fod wedi cael ei amharu pe bai'r tîm ymchwil wedi ymweld â sesiynau EMBRACE. Fodd bynnag, er mwyn cofnodi myfyrdodau'r rhieni yn ystod y sesiynau, gofynnodd yr hwyluswyr i rieni gwblhau ffurflen adborth EMBRACE yn y sesiwn olaf a rhannwyd fersiynau dienw gyda'r tîm

ymchwil. Cwblhawyd y ffurflen adborth gan wyth rhiant ac mae'r ymatebion rhifiadol i'r datganiadau penodedig wedi'u cyflwyno yn Nhabl 11.

Datganiadau Ymateb Graddfa Gaeedig (1 isel, 5 uchel)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Rwyf wedi gweld y sesiynau yn ddefnyddiol.	4	5	5	5	5	5	5	5
Rwyf wedi mwynhau dod i'r sesiynau bob wythnos.	4	5	5	5	5	5	5	5
Rwy'n teimlo bod [hwyluswyr] wedi bod yn gefnogol.	4	5	5	5	5	5	5	5
Mae [hwyluswyr] wedi'i gwneud yn haws mynychu'r sesiynau.	4	5	5	5	5	5	5	5
Rwyf wedi dysgu dull newydd ac yn teimlo'n hyderus i'w roi ar waith gartref.	5	5	5	5	5	5	5	4

Tabl 11: Ymatebion Graddfa Rhieni – Hyfforddiant EMBRACE – Hydref 2024

Fel y dangosir yn Nhabl 11, roedd 40 o ymatebion i'r datganiadau, a chafodd pump o'r rhain eu sgorio'n 4, gyda'r 35 sy'n weddill yn cael sgôr o 5. Dangosodd yr ymatebion lefel uchel o foddhad gyda'r sesiynau, o ran mwynhad, defnyddioldeb, y gefnogaeth gan yr hwyluswyr a dysgu dulliau newydd y gallai'r rhieni eu rhoi ar waith yn eu cartrefi eu hunain.

Er gwaethaf natur gaeedig y cwestiynau graddfa yn y ffurflenni adborth EMBRACE, ychwanegodd rhai rhieni nodiadau at eu hymatebion rhifiadol. Er enghraifft, mewn ymateb i'r datganiad *"Rwyf wedi mwynhau dod i'r sesiynau bob wythnos"*, ychwanegodd Rhiant 2: "yn fawr iawn gan ei fod yn fy nghael allan o'r tŷ + cyfarfod pobl" ac ar y ddau ddatganiad canlynol ychwanegwyd y geiriau: "yn fawr" a "yn fawr iawn". Mewn ymateb i'r datganiad *"Rwy'n teimlo bod [hwyluswyr] wedi bod yn gefnogol"*, ychwanegodd Rhiant 4: "Mae faint o gymorth rwyf wedi'i gael yn anhygoel. Dwy ddynes anhygoel!" ac ychwanegodd Rhiant 5 mewn ymateb i'r un datganiad: "yn hynod gefnogol". Gallai'r nodiadau hyn awgrymu bod rhai rhieni eisiau mynegi bod eu profiadau o fwynhad a chefnogaeth yn mynd y tu hwnt i'r hyn a gynrychiolwyd gan y sgôr uchaf o 5. Roedd ymatebion cadarnhaol hefyd yn y cwestiynau testun rhydd fel y dangosir yn Nhabl 12.

Cwestiwn Ymateb Testun Agored	Ymateb Testun Rhydd
A ellid gwella'r cwrs EMBRACE?	Rhiant 1 – [Dim] Rhiant 2 – [Dim] Rhiant 3 – Na, maen nhw'n ymdrin â phopeth, a gallwch ofyn os nad ydyn nhw. Rhiant 4 – Na, i mi, rwy'n teimlo fy mod wedi dysgu cymaint. Rhiant 5 – [Dim] Rhiant 6 – Dydw i ddim yn siŵr yma. Rhiant 7 – Na Rhiant 8 – [Dim]
A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o bleserus?	Rhiant 1 – Cymdeithasu Rhiant 2 – Y cyfan ohono, yn enwedig chwarae. Dydw i ddim yn gwneud hynny'n ddigon aml. Rhiant 3 – Do, yn dda iawn. Rhiant 4 – Do, roedd dysgu am PACE a'r system reoleiddio yn hynod ddefnyddiol. Rhiant 5 – Dysgu a deall PACE, deall empathi a rheoleiddio emosiynol. Rhiant 6 – Daeth y cwbl yn fwy pleserus wrth i ni fynd yn ein blaenau. Rhiant 7 – Gwrando ar bawb arall a sut maen nhw'n delio â phroblemau. Rhiant 8 – Roedd yn dda cael ein hatgoffa o'r sgiliau hyn pan fo bywyd mor brysur a phawb mor flinedig. Mae'n hawdd iawn eu hanghofio.
A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o heriol?	Rhiant 1 – Ymrwymiad Rhiant 2 – Na Rhiant 3 – Na Rhiant 4 – Yr unig beth heriol yw siarad yn uchel yn y dosbarth. Rhiant 5 – Rwyf wedi gweld yr agwedd gymdeithasol yn heriol ond mae [hwyluswyr] ac eraill wedi gwneud i mi deimlo'n gartrefol. Rhiant 6 – Na Rhiant 7 – Na Rhiant 8 – [Dim]

Tabl 12: Ymatebion Testun Agored Rhieni – Hyfforddiant EMBRACE – Hydref 2024

Mewn ymateb i'r cwestiwn *"A ellid gwella'r cwrs EMBRACE?"* ni awgrymodd yr un o'r rhieni unrhyw welliannau, ac wrth atgyfnerthu manteision y cwrs dywedodd Rhiant 3: "maen nhw [yr hwyluswyr] yn ymdrin â phopeth, a gallwch ofyn os nad ydyn nhw" tra nododd Rhiant 4: "rwy'n teimlo fy mod wedi dysgu cymaint". Adroddwyd gwerth dysgu hefyd mewn ymateb i'r cwestiwn *"A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o bleserus?"*. Er enghraifft, ysgrifennodd Rhiant 4: "roedd dysgu am PACE a'r system reoleiddio yn hynod ddefnyddiol", soniodd Rhiant 5 am: "ddysgu a deall PACE,

deall empathi a rheoleiddio emosiynol", ac ysgrifennodd Rhiant 8 ei bod yn: "dda cael ein hatgoffa o'r sgiliau hyn"

Yn ogystal â dysgu o gynnwys y cwrs, nododd Rhiant 7 werth: "gwrando ar bawb arall a sut maen nhw'n delio â phroblemau", soniodd Rhiant 1 am: "gymdeithasu", a phwysleisiodd Rhiant 2 fanteision: "chwarae". Fel y nodwyd yn Nhabl 11, soniodd rhieni am lefel uchel o gefnogaeth gan yr hwyluswyr a'r rhieni eraill, a gall hyn egluro pam yr oedd Rhiant 6 yn teimlo: "bod y cyfan wedi dod yn fwy pleserus wrth i ni fynd yn ein blaenau". Mae hyn yn cyd-fynd â'r ymatebion i'r cwestiwn *"A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o heriol?"*. Ni nododd pump o'r rhieni unrhyw heriau ond ymatebodd Rhiant 1: "ymrwymiad" ac ysgrifennodd Rhiant 4: "yr unig beth heriol yw siarad yn uchel yn y dosbarth". Fodd bynnag, dywedodd Rhiant 5: "Rwyf wedi gweld yr agwedd gymdeithasol yn heriol ond mae [hwyluswyr] ac eraill wedi gwneud i mi deimlo'n gartrefol", eto'n awgrymu bod hwyluso'r sesiynau wedi galluogi gofod cefnogol a diogel i rieni oresgyn unrhyw heriau sy'n gysylltiedig â gweithio mewn lleoliad grŵp.

Yn gyffredinol, dangosodd yr adborth gan rieni eu bod wedi elwa o ddysgu am fodel PACE ac o ryngweithio gyda rhieni eraill mewn sesiynau grŵp. Roedd y dysgu a oedd yn canolbwyntio ar reoleiddio emosiynol hefyd yn cael ei groesawu, gan adleisio adborth gan un o gyfranogwyr y Grŵp Merched (gweler adran 7.2.2), gan nodi bod hwn yn adnodd gwerthfawr i blant a rhieni. Yn bwysig, fel y nodwyd yn Nhabl 11, adroddodd rhieni eu bod, yn ogystal â dysgu dull newydd, yn teimlo'n hyderus ynghylch rhoi'r dysgu hwnnw ar waith yn eu cartrefi eu hunain.

Roedd elfen gymdeithasol y gwaith grŵp a chefnogaeth yr hwyluswyr, fel y dangosir yn Nhabl 12, yn allweddol i lwyddiant Grŵp Rhieni EMBRACE. Mae'n bosibl bod darparu bwyd a diod hefyd wedi helpu i adeiladu perthnasoedd cymdeithasol, gan fod hyn wedi'i nodi fel ffactor sy'n hwyluso bondio mewn astudiaethau blaenorol (gweler Rees 2019; Mannay et al. 2018) ac yn y Grŵp Meithrin yn Sir Benfro a drafodwyd yn yr Adroddiad Interim ar Werthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (Rees et al. 2024) ac yn adran 7.2.2 yr adroddiad hwn. Yn gyffredinol, roedd yr adborth ysgrifenedig yn hynod gadarnhaol, a bydd hyfforddiant EMBRACE yn cael ei drafod yn fwy manwl yn adran 8.3, sy'n cyflwyno data o'r cyfweliadau ansoddol.

8.2.2 BOND

Cynhaliwyd Grŵp Rhieni BOND yn Sir Benfro gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru rhwng dydd Llun 13 Ionawr a dydd Llun 10 Mawrth 2025. Mynychwyd y sesiynau gan ddeg rhiant, ond dim ond wyth ohonynt oedd yn bresennol yn y sesiwn olaf i gwblhau'r ffurflen adborth gwerthuso. Cynhaliwyd y sesiynau mewn slotiau o ddwy awr. Gwahoddwyd rhieni i aros yn hirach a rhannu coffi a chrwst, a manteisiodd y mwyafrif o rieni ar yr elfen gymdeithasol hon. Trefnwyd pob sesiwn rhwng 10yb a 12 canol dydd, ond cynhaliwyd y sesiwn olaf rhwng 11yb ac 1yp oherwydd cyfyngiadau archebu'r ystafell. Darparwyd cinio yn y sesiwn olaf hon, a chafodd rhieni gyfnodolion i oedolion i'w hannog i fyfyrio, canolbwyntio ac ystyried syniadau ynghylch diolchgarwch.

Roedd hyfforddiant BOND yn canolbwyntio ar ddamcaniaeth ymlyniad, adeiladu ymlyniad, trawma a datblygiad yr ymennydd, ac mae'n anelu at "wella sgiliau a hyder wrth ymateb i ymddygiad cymhleth ac adeiladu perthnasoedd meithringar a diogel gyda phlant" (Flood a Thompson 2020, t. 41).

Fel gyda Grŵp Rhieni EMBRACE, ni ymwelodd y tîm ymchwil â hyfforddiant BOND ond, er mwyn cofnodi myfyrdodau'r rhieni a'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ystod y sesiynau,

gofynnodd yr hwyluswyr iddynt gwblhau ffurflen adborth BOND yn y sesiwn olaf. Cwblhawyd y ffurflen adborth gan wyth rhiant a phedwar Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Cyflwynir ymatebion rhifiadol y rhieni i'r datganiadau penodedig yn Nhabl 13.

Datganiadau Ymateb Graddfa Gaeedig (1 isel, 5 uchel)	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Rwyf wedi mwynhau dod i'r sesiynau bob wythnos.	5	5	5	5	5	5	5	5
Rwyf wedi gweld deunyddiau BOND yn ddefnyddiol.	5	5	5	5	5	5	5	5
Rwy'n teimlo bod [hwyluswyr] wedi bod yn gefnogol.	5	5	5*	5	5+ ++ +	5	5	5 (10)

Tabl 13: Ymatebion Graddfa Rhieni – Hyfforddiant BOND – Mawrth 2025

Fel y dangosir yn Nhabl 13, roedd 24 ymateb i'r datganiadau ac roedd pob un ohonynt wedi cael sgôr o 5. Fel gyda ffurflenni adborth EMBRACE, ychwanegodd rhai rhieni nodiadau at eu hymatebion rhifiadol yn adborth BOND, gyda Rhiant 3 yn ychwanegu: "heb unrhyw amheuaeth" at y cwestiwn olaf ac yn ychwanegu seren wrth y sgôr o 5.

Yn yr un modd, ychwanegodd Rhiant 5 bedwar arwydd plws at ei sgôr o 5 a newidiodd Rhiant 7 y sgôr o 5 drwy ychwanegu 10 mewn cromfachau. Roedd y positifrwydd hwn hefyd yn amlwg yn ymatebion y rhieni i'r cwestiynau testun rhydd, fel y dangosir yn Nhabl 14.

Cwestiwn Ymateb Testun Agored	Ymateb Testun Rhydd
Ydych chi'n meddwl y gellid gwella'r cwrs BOND?	P1 – Na P2 – Ni allaf feddwl am unrhyw beth y byddwn yn ei newid. P3 – Na, mae'r hyn mae [hwyluswyr] wedi'i gynnwys wedi bod yn anhygoel. P4 – Mae'n gwbl foddhaol. P5 – Yn ddefnyddiol iawn ac yn foddhaol. P6 – Na P7 – Na P8 – Dydw i ddim yn meddwl y gellir ei wella. Mae'r pynciau a drafodwyd wedi bod mor addysgiadol a defnyddiol.
A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o bleserus?	P1 – Do, y cyfan. P2 – Gweithgareddau grŵp awyr agored. P3 – Gofal wedi'i rwystro (blocked care). P4 – Roedd y sesiwn ar ADHD yn addysgiadol iawn, ac roedd y gweithgareddau awyr agored yn bleserus iawn. P5 – Y gweithgareddau awyr agored, yn bleserus iawn, yn enwedig padlfyrddio, ac roedd y sesiwn ADHD yn wych. P6 – Dim ond cyfarfod a rhannu ein profiadau, mae'n dda clywed straeon eraill. P7 – Y cyfan. P8 – Gofal wedi'i rwystro (blocked care).
A ydych wedi gweld unrhyw beth yn arbennig o heriol?	P1 – Na P2 – Na P3 – Pan oeddem yn dysgu am ymlyniadau. P4 – Dim yn wir. P5 – Na P6 – Na – Diolch yn fawr iawn. P7 – Na P8 – I ddechrau, roedd yn anodd peidio â chymryd cynnwys y cwrs yn bersonol. Roedd yn anodd dysgu am y gwahanol fathau o ofal a sut mae'r plentyn yn teimlo'n fewnol. Mae'r cwrs hwn wedi rhoi ymdeimlad newydd o empathi i mi wrth ddelio gyda fy mhlant.

Tabl 14: Ymatebion Testun Agored Rhieni – Hyfforddiant BOND – Mawrth 2025

Mewn ymateb i'r cwestiwn *"Ydych chi'n meddwl y gellid gwella'r cwrs BOND?"*, ni awgrymodd yr un o'r rhieni unrhyw bwyntiau i'w gwella, ac ychwanegwyd sylwadau pellach fod y cwrs yn: "gwbl foddhaol" (Rhiant 4), "yn ddefnyddiol iawn ac yn foddhaol" (Rhiant 5), a bod y pynciau a drafodwyd yn: "addysgiadol a defnyddiol" (Rhiant 8) ac "anhygoel" (Rhiant 3). Atebwyd y cwestiwn *"A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o bleserus?"* gan ddau riant a nododd eu bod wedi mwynhau pob agwedd ar y cwrs: "y cyfan" (Rhieni 1 a 7). Dewisodd rhieni eraill elfennau penodol o'r sesiynau, gan gynnwys gweithgareddau grŵp awyr agored (Rhieni 2 a 5), "gofal wedi'i rwystro" (Rhieni 3 ac 8), a disgrifiwyd y sesiwn ar Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)

fel: “addysgiadol iawn” (P4) a “gwych” (Rhiant 5). Ysgrifennodd Rhiant 6 mai’r agwedd fwyaf pleserus oedd: “dim ond cyfarfod a rhannu ein profiadau, mae’n dda clywed straeon eraill”. Mae’r sylw hwn yn adleisio’r trafodaethau am bwysigrwydd “Rhieni yn Cefnogi Rhieni” yn adran 6.7, a bydd y pynciau hyn yn cael eu hailystyried yn adran 8.3.

Roedd ymatebion y cwestiwn *“A ydych wedi gweld unrhyw beth yn arbennig o heriol?”* yn cynnwys yr atebion “Na” neu “Dim yn wir” gan chwech o’r wyth rhiant, gyda Rhiant 6 yn ychwanegu: “Diolch yn fawr iawn 😊”. Fodd bynnag, nododd Rhiant 3 fod: “dysgu am ymlyniadau” yn heriol, ac ysgrifennodd Rhiant 8: “I ddechrau, roedd yn anodd peidio â chymryd cynnwys y cwrs yn bersonol. Roedd yn anodd dysgu am y gwahanol fathau o ofal a sut mae’r plentyn yn teimlo’n fewnol.” Er hynny, ar ôl cwblhau’r hyfforddiant, dywedodd Rhiant 8: “Mae’r cwrs hwn wedi rhoi ymdeimlad newydd o empathi i mi wrth ddelio gyda fy mhlant.” Felly, er gwaethaf defnyddioldeb yr hyfforddiant, mae’n bwysig ystyried profiadau blaenorol y rhieni a’r ffyrdd y gall trafod damcaniaethau ymlyniad fod yn bwnc anodd, yn enwedig pan fydd hyn yn sbarduno cysylltiadau â phlentyndod y rhieni eu hunain a’u perthnasoedd â’u plant. Cafodd y sensitifrwydd ynghylch cyflwyno’r deunydd hwn ei ystyried yn ofalus gan staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a’r gweithwyr cymdeithasol ac, fel y trafodir yn fwy manwl yn adran 8.3.1, gwnaed addasiadau i drefn yr hyfforddiant ac i’r pwyslais a roddwyd ar adeiladu ymlyniadau.

Cwblhaodd Gofalwyr Maeth ffurflenni adborth hefyd fel y dangosir yn Nhablau 15 a 16.

Datganiadau Ymateb Graddfa Gaeedig (1 isel, 5 uchel)	FSFC - 1	FSFC - 2	FSFC - 3	FSFC - 4
Rwyf wedi gweld deunyddiau BOND yn ddefnyddiol.	5	3	5	4
Rwyf wedi mwynhau dod i’r sesiynau bob wythnos.	5	5	5	5
Rwy’n teimlo bod [hwyluswyr] wedi bod yn gefnogol.	5	5	5	5

Tabl 15: Ymatebion Graddfa Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Hyfforddiant BOND – Mawrth 2025

Fel y dangosir yn Nhabl 15, roedd 12 ymateb i’r datganiadau ac roedd un o’r rhain wedi cael sgôr o 4 ac un wedi cael sgôr o 3. Cafodd y 10 ymateb arall sgôr o 5. Dangosodd yr ymatebion lefel uchel o foddhad gyda’r sesiynau a’r gefnogaeth gan yr hwyluswyr, a gafodd oll y sgôr uchaf o 5 gan y pedwar Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gymerodd ran. Cafodd defnyddioldeb deunyddiau BOND sgôr o 5 gan ddau Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gyda’r lleill yn rhoi sgorau o 4 a 3.

Gallai’r sgoriau ychydig yn is ar ddefnyddioldeb yr hyfforddiant, o gymharu â’r sgoriau a roddwyd gan rieni, adlewyrchu’r ffaith bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eisoes wedi derbyn mathau tebyg o hyfforddiant yn eu rôl fel Gofalwyr Maeth. Fel y trafodir yn adran 8.3.4, i rai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd nid oedd mynychu’r hyfforddiant yn ymwneud yn unig â chaffael gwybodaeth newydd ond â chryfhau hyfforddiant blaenorol a bod yn bresennol i gefnogi ac adeiladu perthnasoedd gyda rhieni.

Nodwyd pwysigrwydd adeiladu perthnasoedd hefyd yn yr ymatebion testun rhydd a gofnodwyd yn Nhabl 16, gydag Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd 2 a 3 yn ysgrifennu mai'r agweddau mwyaf pleserus oedd: "Dod i adnabod y cyfranogwyr yn well" a "Dod i adnabod pawb". Roedd awgrym y gallai: "mwy o fideos" fod yn fuddiol, ac nid oedd un o'r Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn gallu mynychu'r sesiwn gyfan, er nad yw'n glir a oedd hyn yn cyfeirio at y sesiwn olaf yn unig, pan oedd angen addasu'r amseroedd.

Cwestiwn Ymateb Testun Agored	Ymateb Testun Rhydd
Ydych chi'n meddwl y gellid gwella'r cwrs BOND?	FSFC – 1 – Ddim yn siŵr FSFC – 2 – Ie FSFC – 3 – Mwy o fideos FSFC – 4 – [Gwag – dim ymateb]
A ydych wedi gweld unrhyw agwedd yn arbennig o bleserus?	FSFC – 1 – [Enw] yn siarad â ni am fyw gydag ADHD FSFC – 2 – Dod i adnabod y cyfranogwyr yn well FSFC – 3 – Do FSFC – 4 – Dod i adnabod pawb
A ydych wedi gweld unrhyw beth yn arbennig o heriol?	FSFC – 1 – Ceisio peidio â bwyta'r holl siocledi a'r crwst FSFC – 2 – Methu bod ar gael ar gyfer y sesiwn gyfan FSFC – 3 – Na FSFC – 4 – [Gwag – dim ymateb]

Tabl 16: Ymatebion Testun Agored Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd – Hyfforddiant BOND – Mawrth 2025

Amlinellodd yr adran hon ddau o'r prif gyrsiau hyfforddi i rieni, sef EMBRACE (gyda ffocws ar PACE) a BOND. Dangosodd yr adborth a gasglwyd yn sesiynau olaf yr hyfforddiant hwn fod rhieni wedi mwynhau'r rhaglenni, wedi ennill gwybodaeth ac wedi datblygu dealltwriaethau newydd a allai eu cefnogi yn eu perthnasoedd gyda'u plant. Roedd agweddau perthynol cymorth cymdeithasol, datblygu perthnasoedd, dod i adnabod a theimlo'n gyfforddus gyda chymuned Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn elfennau allweddol a nodwyd gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel ei gilydd. Roedd yn arbennig o bwysig creu'r gofod diogel a chefnogol hwn, drwy ryngweithio, amser i sgwrsio a rhannu bwyd ar ddiwedd y sesiynau, o ystyried sensitifrwydd y deunydd a gyflwynwyd. Bydd yr adran ganlynol yn tynnu ar y data cyfweliadau ansoddol er mwyn darparu dealltwriaeth fwy manwl o drefniadaeth a derbyniad EMBRACE, BOND a ffurfiau eraill o hyfforddiant.

8.3 Myfyrdodau o'r Cyfweliadau Ansoddol

Er bod yr adran flaenorol wedi trafod yr ymatebion i'r ffurflenni adborth a ddosbarthwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn ystod y sesiynau, mae'r adran hon yn tynnu ar y data a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau ansoddol a oedd yn myfyrio ar brofiadau o'r hyfforddiant a ddarparwyd o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Mae'n dechrau gyda ffocws ar EMBRACE a BOND, sef y prif gyrsiau hyfforddi yng Ngogledd Iwerddon ac ym mheilot Sir Benfro, fel

yr amlinellwyd yn adran 8.2. Yna ceir ffocws ar sut yr oedd hwyluswyr yr hyfforddiant yn creu mannau cefnogol ar gyfer dysgu, cyflwyno'r sesiynau, a'r ffordd yr oedd y dysgu a gafwyd yn yr hyfforddiant yn llywio arferion magu plant. Yn olaf, ceir trafodaeth ar safbwyntiau Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ynghylch yr hyfforddiant a oedd ar gael o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

8.3.1 Myfyrdodau ar EMBRACE a BOND

Fel y nodwyd yn yr adran flaenorol, roedd grŵp rhieni EMBRACE yn rhoi pwyslais ar PACE (Golding a Hughes 2012). Felly, wrth drafod yr hyfforddiant a oedd yn ffocws adran 8.2, roedd rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn gyffredinol yn cyfeirio at yr hyfforddiant penodol hwn a'i fersiynau yn y dyfodol fel PACE a BOND. Bydd yr is-adran hon yn canolbwyntio ar y ddau fath hyn o hyfforddiant cyn cyflwyno trafodaeth ehangach ar ddarpariaeth hyfforddi yn yr is-adrannau sy'n dilyn.

Cynigiodd TFNW1 drosolwg o gynnwys a chymhwysedd PACE a BOND.

> Rydym yn siarad llawer am PACE, a sut y gall rhieni ei ddefnyddio gartref mewn sefyllfaoedd go iawn. Mae [enw'r rhiant] a [enw'r rhiant] ymhlith fy hoff bobl i siarad â nhw amdano oherwydd roedden nhw wrth eu bodd ag ef. Fe gymeron nhw oddi wrtho'n union yr hyn y byddech eisiau i rieni ei gymryd oddi wrtho, ac maen nhw wedi ei roi ar waith yn eu bywydau ac yn gweld ei fod yn gwneud gwahaniaeth, sy'n hyfryd iawn. Mae PACE yn un o'r pethau hynny lle, os ydych yn awyddus i'w fabwysiadu, byddwch yn gwneud hynny, byddwch yn rhoi cynnig arno a byddwch yn gweld gwahaniaeth … Felly, rwy'n meddwl bod hwnnw'n gwneud gwahaniaeth enfawr i'r rhan fwyaf o rieni (TFNW1)

> Mae BOND yn ymwneud yn fwy ag ymlyniad a thrawma ac, unwaith eto, datblygiad yr ymennydd, ond rydym hefyd yn siarad llawer am ymlyniad oedolion. Yn y grŵp cyntaf hwnnw roedd rhai rhieni'n dweud bron ar unwaith, pan oeddem yn trafod damcaniaeth ymlyniad, 'Wel, doedd gen i ddim fy mhlant am y blynyddoedd cyntaf' neu 'Roeddwn i'n [materion eraill] yn y blynyddoedd cyntaf, felly mae fy mhlant wedi'u niweidio bellach'. Felly fe wnaethom addasu'r deunydd ychydig bryd hynny. Yn yr wythnos ganlynol ychwanegais lawer mwy am sut y gallwn adeiladu ymlyniadau, ac nad yw'r ddwy flynedd gyntaf yn penderfynu popeth i bawb. Dim ond rhan o'r ddamcaniaeth yw hynny (TFNW1)

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nododd un Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd bryderon ynghylch yr hyfforddiant BOND cychwynnol hefyd, gan ddweud ei fod: "yn ailagor clwyfau o'r gorffennol i rai rhieni, a all fod yn ofidus iawn" (Flood a Thompson 2020, t. 42). Gwnaeth y tîm yng Ngogledd Iwerddon newidiadau i'r cwrs pan godwyd y pryderon hyn, er mwyn osgoi llethu rhieni gyda'r cynnwys (Flood a Thompson 2020, t. 42), ac fel y nododd TFNW1, gwnaed addasiadau i gyflwyno BOND yn Sir Benfro hefyd. Fodd bynnag, yn ogystal â gwneud addasiadau, ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Sir Benfro cafodd trefn yr hyfforddiant ei gwrthdroi fel bod hyfforddiant EMBRACE (yn canolbwyntio ar PACE), fel y nodwyd yn adran 8.2, wedi'i ddarparu rhwng Medi a Hydref 2024, ddeufis cyn cyflwyno BOND ym mis Ionawr 2025.

> Gwnaeth TFNW2 benderfyniad yn gynnar iawn ei bod eisiau gwrthdroi trefn y cyrsiau. Y cynllun yng Ngogledd Iwerddon yw gwneud BOND yn gyntaf, sef yr un sy'n canolbwyntio ar ymlyniad, ac wedyn gwneud EMBRACE. Dyna'r cwrs PACE ac mae'n debyg y gellir ei weld

> fel yr un ysgafnach o ran difrifoldeb a phwysau'r cynnwys. Ond roedd TFNW2 yn teimlo'n gryf iawn pe na bai'r rhieni'n adnabod ei gilydd ac nad oedd ganddynt berthynas eisoes, byddai gwneud cwrs am eu plentyndod eu hunain a thrawma a phynciau anodd yn hynod o anodd. Felly aethom gyda'r syniad hwnnw a newid y drefn i wneud EMBRACE yn gyntaf. Rwy'n teimlo'n gryf mai hwnnw oedd y penderfyniad gorau y gallem fod wedi'i wneud oherwydd, fel y dywedais, yn yr ail gwrs fe wnaethon nhw agor i fyny a siarad â'i gilydd mewn gwirionedd, ac roedden nhw'n gallu myfyrio a gadael eu hunain fod yn agored oherwydd mai grŵp oedd eisoes yn adnabod ei gilydd. Ni fyddem wedi cael y profiad hwnnw pe baem wedi ei wneud y ffordd arall o gwmpas (SW1)

Mae gwrthdroi trefn yr hyfforddiant, gyda PACE yn rhagflaenu BOND, wedi'i gyflwyno fel rhywbeth buddiol, gyda SW1 yn nodi mai 'dyma oedd y penderfyniad gorau posibl' er mwyn cefnogi'r broses o feithrin perthnasoedd o fewn y grŵp cyn cyflwyno deunydd mwy heriol yn ymwneud â phrofiadau plentyndod a thrawma. Fodd bynnag, wrth fyfyrio, gallai TFNW1 hefyd weld y gallai fod wedi bod manteision i ddechrau gyda BOND ac yna symud ymlaen at PACE.

> Roeddwn i wir yn poeni am fynd yn rhy ddwfn yn rhy gynnar, a dyna pam y gwnes i'r newid, ond wedyn mae rhan ohonof fi hefyd yn meddwl, oherwydd ein bod yn gweld rhywfaint o wrthwynebiad gan rieni tuag at PACE a mabwysiadu rhai o'r elfennau hynny … efallai, o edrych yn ôl, fod angen iddyn nhw fynd yn ddyfnach yn gyntaf? Pan ddywedaf fynd yn ddyfnach, rwy'n golygu edrych ar eu profiadau eu hunain. Rwy'n teimlo bod BOND yn eu helpu i edrych ar eu profiadau eu hunain ychydig yn fwy, ac efallai y byddent wedyn ychydig yn fwy parod i dderbyn rhai o elfennau PACE (TFNW1)

Fodd bynnag, trafododd rhai rhieni eu bod wedi mynychu'r hyfforddiant fwy nag unwaith, gan barhau â'r cyrsiau hyn hyd yn oed ar ôl iddynt symud ymlaen drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac nad oedd ganddynt bellach Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd penodedig.

> Ac felly, unwaith eto, o'r cychwyn cyntaf, cewch baned o goffi a chrwst Danaidd, eisteddwch wrth fwrdd gyda phobl eraill, wyddoch chi, ac roedd hynny'n teimlo'n dda iawn, ac roeddwn yn dysgu pethau. Ac rwy'n gwybod nad ydych yn dysgu popeth y tro cyntaf, nac unrhyw dro mewn gwirionedd. Felly, pan ddechreuais ddod yn ôl ar ôl blwyddyn, roeddwn fel, 'Wel, rwyf eisiau parhau i ddod', oherwydd hyd yn oed pan fyddaf yn mynd yn ôl, rwy'n dal i sylwi ar bethau y gallwn fod wedi'u methu y tro cyntaf … Pan fyddant yn cynnal sesiynau Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, byddaf yn canfod ble maent yn cyfarfod. Os ydynt yn cyfarfod mewn lle penodol ar ddiwrnod penodol, byddaf yn mynd i ymuno â'u dosbarth … Rwy'n gwerthfawrogi hynny'n fawr (P5)

Fel y nododd Rhiant 5, nid yw rhieni o reidrwydd yn "dysgu popeth y tro cyntaf", ac roedd TFNW2 yn trafod manteision y dull o "gloi meddal" i ddangos sut y gallai rhieni nad oeddent efallai wedi deall neu ymgysylltu'n llawn â PACE neu BOND y tro cyntaf ddychwelyd at y sesiynau yn nes ymlaen.

> Ond rwy'n meddwl hefyd mai'r peth arall yw, oherwydd bod gennym gloi meddal, y gallai ddod amser pan fyddwch, fel rydych chi wedi dweud, yn mynd yn ôl eto ac yn dechrau'r cylch hwnnw bron o'r newydd. Felly nid yw'n bwysig os nad ydynt efallai wedi ymgysylltu'r tro cyntaf. Mae'r potensial ganddynt i barhau, dod eto, a datblygu yn y ffordd honno (TFNW2)

Roedd tystiolaeth hefyd bod rhieni a fynychodd PACE yn dysgu am yr arferion sy'n rhan o fodel PACE ac yn eu mabwysiadu. Fel y nododd TFNW1 yn gynharach yn yr adran hon, roedd rhai rhieni a gymerodd ran yn yr hyfforddiant PACE wedi: "cymryd oddi wrtho yn union yr hyn y byddech eisiau i rieni ei gymryd oddi wrtho, ac maent wedi ei ddefnyddio yn eu bywydau ac yn gweld ei fod yn gwneud gwahaniaeth." Disgrifiodd un rhiant PACE hefyd fel: "agoriad llygad." (P1)

> Ie, roedd [PACE] yn dda, roedd yn agoriad llygad ... Roeddwn yn gwybod bod gwahanol arddulliau magu plant yn bodoli, felly buont yn siarad am y gwahanol arddulliau magu plant (P1)

Bydd trafodaethau rhieni am yr hyn a fwynhawyd ganddynt a'r hyn a ddysgwyd ganddynt o'r hyfforddiant a ddarparwyd gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ffocws adrannau 8.3.2 ac 8.3.3; ond mae'r cyfrif canlynol gan riant wedi'i gynnwys yma oherwydd ei fod yn enwi PACE a BOND yn benodol, ynghyd â'r anawsterau a brofwyd yn sesiynau BOND.

> Mae PACE yn wirioneddol ddiddorol, yn enwedig gwybod am y gwahanol ffyrdd o reoleiddio emosiynau, yn enwedig pan fo gennych blant ar y sbectrwm ... Roedd yn ddiddorol iawn. Mae pwnc BOND ychydig yn anoddach i mi wrando arno, oherwydd bu llawer o drawma o gwmpas ein teulu dros y saith neu wyth mlynedd diwethaf, ac mae'r deuddeg mis diwethaf wedi bod yn anodd iawn ... Ond mae'r grŵp a'r ffordd y cyflwynir cynnwys y cwrs yn golygu nad yw'n gwneud i ni deimlo'n euog. Yn hytrach, mae'n ein galluogi i deimlo ei fod yn iawn, ei fod yn iawn bod hyn wedi digwydd, ac mae wedi ein helpu i adnabod pethau ynghylch ein plant yr oeddem wedi'u hanwybyddu o'r blaen ... Ni allai cyflwyniad y cyrsiau fod wedi bod yn well. Rydym wedi bod ar gyrsiau lle rydym wedi cael ein gwneud i deimlo'n euog, a lle mae'r bai yn cael ei osod arnom ni (P4)

Mae myfyrdodau P4 yn cyd-fynd â sylwadau'r rhieni ar y ffurflenni adborth a drafodwyd yn adran 8.2, a oedd hefyd yn cyflwyno BOND fel rhywbeth heriol oherwydd ei ffocws ar: "ddysgu am ymlyniadau" a "y gwahanol fathau o ofal a sut mae'r plentyn yn teimlo yn fewnol". Nododd yr adborth yn adran 8.2 hefyd sut yr oedd cynnwys cwrs BOND yn effeithio ar rieni mewn perthynas â'u hanesion personol, ac mae P4 yn pwysleisio hyn wrth gyfeirio at y: "trawma o gwmpas ein teulu". Mae'r cyfrif hwn, ynghyd â myfyrdodau cynharach SW1, yn awgrymu bod y penderfyniad i wrthdroi trefn yr hyfforddiant fel bod PACE yn rhagflaenu BOND wedi helpu rhieni i ymgysylltu mewn grŵp lle'r oedd perthnasoedd cefnogol eisoes wedi'u sefydlu; ac y dylai trefn cyflwyno'r cynnwys fod yn ystyriaeth allweddol wrth ddarparu hyfforddiant i rieni Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y dyfodol.

Roedd P4 yn gweld yr hyfforddiant yn ddefnyddiol oherwydd ei fod wedi helpu i ddeall eu plant yn well, a chafodd y cwrs ei gyflwyno mewn ffordd a sicrhaodd nad oedd rhieni'n cael eu beio nac yn cael eu gwneud i deimlo'n euog. Yn unol â hynny, mae'r ffordd y cyflwynir y cyrsiau, nid yn unig o ran eu cynnwys ond hefyd o ran yr agweddau perthynol sy'n gwneud yr hyfforddiant yn ofod diogel, yn ystyriaethau hanfodol. Dyma ffocws yr is-adran nesaf.

8.3.2 Creu Mannau Cefnogol ar gyfer Dysgu

Yn adran 8.2 nodwyd bod rhieni yn cael eu gwahodd i aros ar ôl i'r sesiynau hyfforddi ddod i ben a rhannu coffi a chrwst, ac mae rhannu bwyd yn agwedd bwysig ar adeiladu perthnasoedd cymdeithasol (Mannay et al. 2018; Rees 2019). Roedd sefydlu cysylltiadau, ymddiriedaeth ac

“amgylchedd braf” (TFNW1), a sicrhau bod rhieni yn teimlo’n gyfforddus ac yn cael eu cefnogi, yn sail i effeithiolrwydd yr hyfforddiant ac ymgysylltiad rhieni yn y sesiynau.

> Rydym yn treulio llawer o amser yn yfed coffi, yn cael sgwrs fach ac yn ceisio creu amgylchedd braf hefyd … Yn fuan, bydd un o’n mamau yn cynnal sesiwn crosio a sgwrsio ar ddiwedd BOND, dim ond i ganiatáu ychydig o amser i ymlacio ar ôl y cyfan, ond hefyd i ddod at ei gilydd a siarad am bethau nad ydynt yn ymwneud ag ymlyniad a thrawma, oherwydd mae’n bethau eithaf trwm. Felly rydym yn gwneud llawer o weithgareddau gyda rhieni er mwyn canolbwyntio ar eu llesiant hefyd, ac yn cael y gofalwyr maeth i wirio sut maent yn teimlo wedyn. (TFNW1)

> Nid yw’n undonog, y ffordd y mae’n cael ei gyflwyno … maent yn gwybod y gall cynnwys BOND fod yn anodd, ac maent bob amser yn gofyn i’r rhieni … a ydyn nhw’n iawn, a ydyn nhw eisiau parhau, a ydyn nhw eisiau seibiant, ac mae’n cael ei gyflwyno mewn ffordd eithaf ysgafn, ond hefyd mewn ffordd sy’n gwneud iddo daro adref. (P4)

> [Mewn hyfforddiant blaenorol]roedd yn rhaid i chi siarad, ac roedd rhaid i chi ddweud pam … pam ydych chi’n ofidus, pam ydych chi’n grac? Oherwydd rydym wedi mynd i mewn i grwpiau mewn dagrau rai wythnosau, rydym wedi mynd i mewn heb siarad, rydym wedi mynd i mewn dagrau, ac mae Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn rhoi amser i ni ac yn gadael inni fod. Ac wedyn maen nhw’n gwybod y byddwn yn dod o gwmpas, a byddan nhw bob amser yn dod atom ar y diwedd ac yn dweud, wyddoch chi, hoffech chi siarad? Ac os byddwn yn dweud na, dim problem, dim pwysau, mae hynny’n iawn. Ond os byddwn yn dweud ie, maen nhw’n tynnu’r cadeiriau allan.(P3)

Cafodd y dull a ddefnyddiwyd yn BOND ei fabwysiadu hefyd ar draws rhaglenni hyfforddi eraill, a disgrifiodd rhieni’r amgylchedd dysgu fel un “anffurfiol” (P3), “hamddenol” (P6) ac “ysgafn” (P7).

> Mae mor anffurfiol. Rydych yn mynd i mewn, ac rydym bob amser yn hwyr i ddechrau oherwydd bod pawb yn sgwrsio, ac os bydd rhywun yn dod â babi i mewn, mae’r cyfan drosodd. Mae’n eithaf doniol oherwydd ein bod wedi cymryd y peth arnom ein hunain, felly mae’r holl rieni yn eistedd gyda’u mentoriaid yn awtomatig. Ond nid oedd hynny wedi’i gynllunio, digwyddodd yn naturiol. Ac wedyn drwy’r cwrs cyfan byddwn yn siarad â’r bwrdd hwnnw, bydd y bwrdd hwnnw’n siarad â’n bwrdd ni … mae’n anffurfiol, ond nid yw’n anhrefnus. (P3)

> Hamddenol. Nid yw’n ffurfiol fel ysgol. Ac nid oes neb yn well na chi. Rydym i gyd yn yr un sefyllfa, rydym i gyd yn deall. Maen nhw i gyd yn deall beth sydd gan ein plant, ac rwy’n meddwl bod y cyrsiau ar gyfer y mathau hynny o blant … Rydych yno oherwydd bod gennych broblem gyda nhw … Ac maen nhw yno i’ch helpu, ac nid wyf erioed wedi profi unrhyw beth tebyg. (P6)

> Roedd yn hamddenol hefyd, nid fel eistedd lawr, astudio hyn, rhaid siarad. Roedd ar eich cyflymder eich hun, cael paned, cael sgwrs, dyma beth rydym yn mynd i’w wneud heddiw, cymryd rhan os ydych eisiau. Roedd mor hamddenol, ac nid oeddwn yn teimlo fy mod yn cael fy ngorfodi i siarad. Roeddwn i … ar ôl ychydig ohonynt, dim ond eistedd a gwrando oeddwn. Ac yna, pan oeddwn yn teimlo’n ddigon cyfforddus, dechreuais i a [partner] gyfrannu hefyd, a oedd hynny’n braf. (P7)

Yn ogystal â darparu bwyd a rhoi sylw i lesiant rhieni, mae'r cyfrifon hyn yn cynnig mewnwelediadau pellach i'r ffordd y sefydlwyd a chynhaliwyd yr "amgylchedd braf" hwn (TFNW1). Fel y nodwyd yn adran 8.2, yng Ngogledd Iwerddon ni eglurwyd yn fanwl i ba raddau yr oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn mynychu hyfforddiant gyda rhieni (Flood a Thompson 2020, t. 41). Fodd bynnag, yn Sir Benfro roedd rhieni a'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fel arfer yn mynychu pob sesiwn gyda'i gilydd. Daeth hyn yn ffynhonnell ychwanegol o gefnogaeth i rieni gan eu bod yn gallu "eistedd gyda'u mentoriaid". Yn ogystal, nid oedd rhieni'n cael eu "gorfodi i siarad" ac roeddent yn cyfrannu i drafodaethau dim ond pan oeddent yn "teimlo'n ddigon cyfforddus" (P7). Roedd yr elfen wirfoddol hon o gyfrannu, neu beidio, yn y sesiynau yn ymestyn hefyd i'r disgwyliadau ynghylch mynychu'r sesiynau, ac roedd hyn yn annog presenoldeb ac ymgysylltiad.

> Nid yw byth yn fath o sefyllfa lle mae'n rhaid i chi ddod i hyn, neu fel arall ni chewch wneud unrhyw beth arall ... Hynny yw, mae fi a'm partner wedi dweud y byddwn yn mynd i bopeth sy'n cael ei awgrymu neu ei drefnu, ond mae'n braf nad ydym yn teimlo bod rhaid i ni. Ac oherwydd nad ydym yn teimlo bod rhaid i ni, rydym yn fwy parod i wneud hynny ... ein penderfyniad ni yw e. Felly, eto, y rhan fwyaf o'r pethau yr oeddem yn eu gwneud gyda'n gweithiwr cymdeithasol drwy'r ysgol a phethau felly oedd, na, rydym wedi trefnu hyn, mae'n rhaid i chi ei wneud, neu os nad ydych yn ei wneud, bydd yn edrych yn wael arnoch chi. Felly rydym wastad wedi teimlo ein bod yn cael ein barnu. Ond gyda [TFNW2] a Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl mae fel, wel, rydym yn gwneud hyn, gallwch ddod os ydych eisiau, bydd yn wych. Dyma beth fydd yn cynnwys. Os nad ydych yn teimlo fel dod, mae hynny'n iawn, byddwn yn dal i fyny gyda chi wedyn. Felly ... rwy'n meddwl oherwydd ein bod yn cael y dewis a'r opsiwn i beidio â mynd, ein bod yn fwy tebygol o fynd. (P7)

Roedd rhieni sydd wedi profi ymyrraeth gan Wasanaethau Cymdeithasol yn aml wedi bod mewn sefyllfaoedd lle roedd cydymffurfio yn orfodol (Stevenson 2026), lle'r oedd: "mae'n rhaid i chi ei wneud" (P7). Yn unol â hynny, roedd rhieni yn gwerthfawrogi'r ymreolaeth a roddwyd iddynt o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Ym Mhennod Pump, adran 5.6, nododd TFNW1 fod "contract disgwyliadau" yn rhan o fodel Gogledd Iwerddon, ond na chafodd hwn ei fabwysiadu yn Sir Benfro. Mae'n bwysig nodi nad yw'r "contract disgwyliadau" yng Ngogledd Iwerddon mewn unrhyw ffordd yn gorfodi rhieni i ymgysylltu â phob agwedd ar y rhaglen, ac mae'n gytundeb gwirfoddol nad yw'n rhoi unrhyw bwysau ar rieni ac sy'n parchu eu hymreolaeth a'u dewisiadau unigol (Irwin 2026). Fodd bynnag, o ystyried y manteision sylweddol i rieni sy'n mynychu, roedd SW2 wedi ystyried a fyddai rhywbeth tebyg i "gontract disgwyliadau" yng Nghymru yn ddefnyddiol i annog presenoldeb.

> Mae rhai rhieni wedi teimlo nad oes angen iddynt ddod i'r cyrsiau, 'Rydym wedi gwneud dysgu, rwy'n gwybod beth yw PACE, felly nid oes angen i mi gymryd rhan yn y grwpiau'. Ond drwy beidio ag ymgysylltu â'r grwpiau, nid ydynt wedyn wedi adeiladu perthnasoedd gyda rhieni eraill, nid ydynt yn teimlo mor hyderus i ddod i'r gweithgareddau cymunedol, ac maent yn colli allan ar elfennau eraill hefyd. Mae hynny'n eithaf anodd ei gyfleu iddynt, a dyna pam ein bod wedi gorfod bod ychydig yn llymach o'r cychwyn cyntaf bellach a dweud bod angen iddynt ddod i bopeth mewn gwirionedd. (SW1)

Fodd bynnag, ni fyddai'r dull a awgrymwyd gan SW1, sef bod yn "llymach" a gosod disgwyliad i "ddod i bopeth", wedi gweithio i P7, a oedd eisiau cael y "dewis". Felly, gellir dadlau bod yr elfen hon o ddewis wedi galluogi rhieni i gael ymreolaeth wrth wneud penderfyniadau ynghylch cymryd rhan mewn agweddau ar Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, gan gynnwys mynychu

hyfforddiant, fel eu bod yn teimlo mai: “ein penderfyniad ni” oedd hynny (P7).Er bod ymreolaeth a dewis yn cael eu gwerthfawrogi, roedd rhieni hefyd yn hapus i gael strwythur rheolau sylfaenol a gytunwyd ar y cyd er mwyn sicrhau bod yr hyfforddiant yn ofod diogel a pharchus i bawb a oedd yn bresennol.

> Mae cyfrinachedd yn beth enfawr … mae’r hyn sy’n cael ei ddweud yn yr ystafell yn aros yn yr ystafell, oherwydd gall fod yn eithaf personol. Mae gan bawb hawl i’w barn eu hunain. Dywedodd [SW1], wyddoch chi, nad oes dim yn anghywir … mae gan bawb eu barn eu hunain … ac mae hynny’n iawn. (P3)

> Dim ffonau symudol. Gellir eu cadw ymlaen ond eu defnyddio dim ond os yw’n bwysig … dim ond y math arferol o reolau, peidiwch â siarad dros bobl eraill, byddwch yn gwrtais, byddwch yn ystyriol o deimladau pobl eraill, peidiwch â gwrthod barn pobl. Os nad ydych yn cytuno â rhywbeth, mae hynny’n iawn, ond peidiwch â bod yn anghwrtais amdano, a parchwch deimladau a sefyllfaoedd pobl eraill, ac yn y pen draw rydym i gyd bron yn yr un cwch. (P4)

> Hynny yw, rydym yn gwybod y math o gadwyn orchymyn, petai rhywun yn ei galw felly. Rydym yn gwybod trefniadaeth Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Ond nid oes unrhyw egoau o fewn y grŵp. Nid oes unrhyw hierarchaeth. Mae pawb mor ddynol, ac nid oes yr un o’r mentoriaid na’r hwyluswyr yn lletchwith wrth siarad gyda ni. Ac … mae’n teimlo’n gyfforddus. (P4)

Roedd sefydlu egwyddorion megis “cyfrinachedd” (P3), bod pawb yn “gymwys i gael eu barn eu hunain” (P3), bod yn “gwrtais” (P4) ac yn “ystyriol o deimladau pobl eraill” (P4) yn cyfrannu at amgylchedd dysgu cadarnhaol lle’r oedd cyfranogwyr yn teimlo nad oedd: “unrhyw hierarchaeth” (P4). Roedd yr amgylchedd dysgu cefnogol hwn hefyd yn ymestyn y tu hwnt i’r sesiynau hyfforddi eu hunain.

> Os byddwn yn colli cyfarfod … mae [TFNW2] wedi gwneud PowerPoint neu wedi argraffu taflenni, ac maen nhw’n cadw rhai i ni. Felly, y tro nesaf y bydd [TFNW2] yn dod i’r tŷ am gyfarfod, mae hi’n dod â’r deunydd rydym wedi’i golli. Felly, nid ydym mewn gwirionedd yn colli sesiwn. (P7)

> Ac wedyn mae [FSFC] yn ei esbonio yn ôl i mi, oherwydd rwyf wedi dweud bod fy ymennydd yn rhedeg ugain i’r dwsin, ac wedyn pan fyddaf yn mynd adref mae fy mhen yn niwlog. Ac wedyn bydd [FSFC] yn dweud, ‘Sut oedd y cwrs hwnnw?’ A byddaf yn dweud, ‘O, roedd hynny’n wirioneddol ddiddorol, ond doeddwn i ddim yn deall hyn a hyn.’ Ac wedyn mae hi’n mynd drwyddo gyda mi … Felly rwy’n ei gael ail-law hefyd. Wel, trydydd llaw. Oherwydd mae’r person sy’n ei gyflwyno yn ei ddweud, ac wedyn mae [FSFC] yn ei ailadrodd i mi … Felly os nad wyf yn deall rhywbeth byddaf yn dweud wrth [FSFC], ‘Doeddwn i ddim yn deall hynny’n iawn.’ Ac mae hi’n dweud, ‘Paid â phoeni’ … Felly mae gen i’r gefnogaeth honno. (P6)

> Roedd un arall … roedd ar y cyfrifiadur yn unig … roedd [FSFC] a [SW1] yn ei esbonio. Ac maen nhw’n ei egluro mewn termau hawdd eu deall, ac wedyn gallwch ofyn cwestiynau ac maen nhw’n eich helpu. Fel petawn yn dweud, ‘O, rwy’n poeni am [plentyn] gyda hyn a hyn.’ Ac wedyn byddai [SW1] yn dweud, ‘Mae hynny’n eithaf naturiol. Mae hynny’n eithaf normal. Nid yw hynny’n ddim byd … wyddoch chi? Dyna ffordd ei gorff o ryddhau pethau.’ Ac wedyn byddwn yn meddwl, wel ie, ni fyddwn wedi gwybod hynny. Felly, i mi, roedd yn achubiaeth. (P6)

Felly, os oedd rhieni'n colli sesiwn hyfforddi neu ddim yn deall y cynnwys yn llawn, roeddent yn cael cefnogaeth bellach gan SW1 neu eu Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Gan fod y rhain hefyd yn mynychu'r hyfforddiant, roeddent yn gallu cynnig gofod unigol a chefnogol i rieni ymgysylltu neu ail-ymgysylltu â chynnwys y cwrs, ac roedd hyn: "yn achubiaeth" (P6). Mae'r cyfrifon hyn yn dangos yr arferion a fabwysiadwyd i sicrhau amgylchedd diogel, parchus, croesawgar a chefnogol ar gyfer sesiynau hyfforddi rhieni. Fodd bynnag, nid yr amgylchedd yn unig oedd yn annog rhieni i gymryd rhan; roedd y ffordd y cyflwynwyd cynnwys y cwrs hefyd yn bwysig, a dyna fydd ffocws yr is-adran nesaf.

8.3.2 Cyflwyno Cyrsiau yn Effeithiol

Er bod y term "*pedagogy*" yn cyfeirio at addysgu plant, cyflwynwyd y term *andragogy* gan Knowles (1988) i wahaniaethu rhwng addysgu plant ac addysgu oedolion. Ers hynny, mae'r safbwynt hwn wedi cael ei feirniadu gan ysgolheigion sydd wedi dadlau y gellir defnyddio dulliau addysgu tebyg ar draws y ddau grŵp ac nad yw'r dysgwr plentyn a'r dysgwr oedolyn mor wahanol ag yr awgrymodd Knowles (Taylor a Hamdy 2013). Fodd bynnag, roedd yn bwysig bod rhieni'n cael eu trin fel oedolion a bod yr hyfforddiant yn cael ei gyflwyno mewn ffyrdd a oedd yn cefnogi eu dealltwriaeth, yn annog ymreolaeth, yn dangos gofal, ac nad oeddent yn ei brofi fel pe baent "mewn ystafell ddosbarth" gyda rhywun yn "siarad atynt". Roedd rhieni wedi cymryd rhan mewn cyrsiau magu plant gyda darparwyr eraill yn y gorffennol, ac roeddent yn cyflwyno'r cyrsiau hynny fel rhai gwahanol iawn i'r hyfforddiant a ddarparwyd ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Fe allwn i ysgrifennu llyfr am gyrsiau magu plant. Rwyf wedi bod yn gwneud cyrsiau magu plant ers tua 2007 neu 2008, ac rydych chi'n cael eich rhoi mewn ystafell gyda llwyth o bobl nad oes neb yn poeni eu bod yno, maen nhw yno, wyddoch chi, maen nhw'n cael y dystysgrif a dyna ni. Ond mae hwn yn teimlo'n hollol wahanol, on'd yw? Nid yw'n teimlo eich bod yn cael eich gorfodi i fynd yno. Mae'n lle rydych yn edrych ymlaen at fynd iddo, dim ond oherwydd bod y bobl mor braf ... Maen nhw wir eisiau bod yno. (P3)

> Mae'r holl gyrsiau rydw i wedi'u gwneud yn dda iawn. A'r ffordd maen nhw'n esbonio pethau i bobl ... Rwy'n meddwl ei bod hi'n glyfar iawn sut maen nhw'n gallu ei eirio mewn ffordd syml i chi ei deall, oherwydd ar lawer o'r cyrsiau hyn rydych yn mynd arnyn nhw ... wel, fedraf i ddim siarad dros bawb, ond mae'r rhain yn defnyddio termau syml iawn. Nid yw'n anodd eu deall... (P6)

> Maen nhw [cyrsiau magu plant blaenorol] yno oherwydd bod rhaid iddyn nhw fod yno, ac nid yw'n waith grŵp. Mae fel bod mewn ystafell ddosbarth. Mae rhywun ar flaen y dosbarth yn mynd drwy sleidiau PowerPoint ac nid oes unrhyw ymgysylltiad, nid oes unrhyw ... nid oes profiad bywyd go iawn yno. Nid oes ... ni allwch uniaethu ag ef. Ond y ffordd mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cyflwyno eu cyrsiau ... Nid ydynt yn siarad atoch. Rydych yn teimlo mewn gwirionedd fod y cwrs yn ymwneud â chi ac nad ydynt yno yn unig oherwydd bod rhaid iddynt wneud eu gwaith. (P4)

> Rwyf wedi cael pobl o'r Gwasanaethau Cymdeithasol, o'r Tîm o Amgylch y Teulu, ac o'r Gwasanaeth Atal Gofal yn dod i gyflwyno pethau i mi yn fy nghegin fy hun, ac mae'r wybodaeth wedi mynd i mewn un glust ac allan drwy'r llall, oherwydd nid oes ganddyn nhw'r angerdd. Nid ydynt wedi byw drwy'r profiad ... Maen nhw'n cael eu talu i ddod i'm tŷ a darllen o ddalen ... Pe bai wedi dod oddi wrth y Gwasanaethau Cymdeithasol, byddwn wedi ei wrthod. Ond gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ... oherwydd bod bron pawb wedi bod

> drwy sefyllfa debyg neu union yr un fath, gallwn ni uniaethu gyda'n gilydd ... Maen nhw wir yn poeni am bobl. Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn cael eu talu i ddod i'm tŷ ac yfed paned o goffi. (P3)

> Rwyf wedi gwneud cryn dipyn o gyrsiau, ac wedi cael nifer o sesiynau gyda gweithwyr proffesiynol amrywiol. Ond ... mae'r cyfan yn dibynnu ar y ffordd y caiff ei gyflwyno. Roeddwn mewn man lle'r oedd angen help a chefnogaeth arnaf, felly byddwn yn eistedd mewn ystafell gydag unrhyw un. Ond maen nhw'n gwneud swydd, ac mae hynny'n amlwg ... nid oes angerdd, nid oes empathi, nid oes tosturi, ac nid oes profiad bywyd go iawn ... Rwyf eisiau dweud rhywbeth am y ffordd y mae [TFNW2] yn hwyluso llawer o'r grwpiau rhieni, ac ni allaf ei chanmol yn ddigon. Mae ei ffordd hi o gyflwyno pethau yn ... nid yw 'anhygoel' hyd yn oed yn ddigon cryf, yn onest, oherwydd nid oes unrhyw ego gan neb, ac mae hi mor ddynol, ac mae'r cyfan yn naturiol, ac nid oes dim yn cael ei orfodi. Ond mae hi'n deall. Mae hi'n dod â'i phrofiadau personol ei hun i mewn ac yn dweud wrthym am y camgymeriadau y mae hi wedi'u gwneud ... Mae hi'n glod enfawr i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. (P4)

Er bod gan rieni farn anffafriol am gyrsiau magu plant blaenorol, roeddent yn canmol cyflwyniad hyfforddiant Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a sgiliau TFNW2. Roedd y ffordd o gyflwyno'r hyfforddiant yn cael ei gwerthfawrogi oherwydd bod "profiadau personol" (P4) gan yr hwylusydd yn cael eu rhannu, oherwydd eu bod yn dangos eu bod "yn poeni'n wirioneddol" ac "wir eisiau bod yno" (P3), ac oherwydd bod y deunydd yn cael ei gyflwyno mewn ffordd nad oedd yn "anodd ei ddeall" (P6). Roedd yr hyfforddiant a ddarparwyd gan TFNW2 yn benodol, a gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn fwy cyffredinol, yn cael ei ystyried mor werthfawr nes bod un rhiant wedi awgrymu y dylai unigolion sy'n gweithio yn y Gwasanaethau Cymdeithasol: "eistedd mewn rhai o'r grwpiau rhieni i weld sut maen nhw'n cael eu cyflwyno" ac "gweld sut maen nhw'n ymgysylltu gyda'r rhieni".

> Ac mae Camu i'r Adwy... mae [TFNW2] yn anhygoel. Mae'r wybodaeth sydd ganddi yn anghredadwy. Mae hi'n unigryw ... Mae hi'n ased. Ac rwy'n credu y gallai'r Gwasanaethau Cymdeithasol ddysgu llawer gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ... Hynny yw, ni fyddai'n gwneud unrhyw niwed pe bai rhai o'r gofalwyr maeth o fewn y Gwasanaethau Cymdeithasol yn eistedd mewn rhai o'r grwpiau rhieni i weld sut maen nhw'n cael eu cyflwyno ... ac i weld sut maen nhw'n ymgysylltu gyda'r rhieni. Oherwydd rwy'n meddwl pe bai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn gweld sut ... oherwydd wedyn y berthynas ... Rwy'n gwybod nad yw'r berthynas rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol a rhieni bob amser yn wych, ond pe baent yn mynychu rhai o'r grwpiau rhieni hyn ac yn eistedd yn y cefn ... ac yn arsylwi sut maen nhw'n cael eu cyflwyno, ac arsylwi'r berthynas rhwng y rhieni, rwy'n meddwl y byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn dysgu cryn dipyn o hynny, a byddai hynny'n debygol o helpu i wella'r berthynas ... a'r teuluoedd. (P3)

Adroddodd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod adborth rhieni ar yr hyfforddiant wedi bod yn gadarnhaol iawn (Flood a Thompson 2020, t. 41), ac mae cyfrif P3, ynghyd â'r data arall a gynhyrchwyd gyda rhieni, yn awgrymu bod y ffordd yr oedd yr hyfforddiant yn cael ei gyflwyno o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn eithriadol o safon uchel, yn cynnwys ac yn cefnogi rhieni, ac yn cyfleu'r prif negeseuon dysgu yn glir. Roedd awgrym hefyd fod hyfforddiant allanol a gafodd ei gaffael drwy raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn fuddiol ac y dylai gael ei wneud yn fwy eang ar gael.

> Hefyd, roedd y bobl a ddaeth i mewn i gynnal y sesiynau, wyddoch chi, yn gwybod eu pethau yn iawn … Cawsom fenyw yn ddiweddar a oedd yn trafod ymddygiadau, ymddygiadau derbyniol, ymddygiadau annerbyniol, ac roedd hynny'n dda. (P5)

> Cefais gyswllt fideo … roedd y cyfan yn ymwneud â Syndrom Alcohol y Ffetws … na fyddwn byth wedi gwybod amdano fel arall. Ac roedd y fenyw hon yn ei egluro mewn termau mor syml, roedd yn anhygoel … Felly cefais y daflen wedi'i hargraffu gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, [TFNW2], ac rwyf wedi bod yn ei darllen … Fe ffoniais fy [perthynas] i ddweud wrthi amdano … 'Anfona'r daflen ataf' meddai hi … 'Mae hynny'n ddiddorol iawn.' Felly cymerais luniau ohoni, oherwydd dywedodd y fenyw y gallwch wneud hynny … Nid yw'n breifat, mae ar gyfer unrhyw un sydd eisiau'r gefnogaeth. Ac fe feddyliais, pam na allai'r fenyw hon fynd i rai ysgolion a chyflwyno hyn o'r dechrau? Wedyn byddai'r athrawon, neu rywun yn yr ysgol, yn ei ddeall. (P6)

Cyfeiriodd Rhiant 6 at hyfforddiant ar-lein ar Syndrom Alcohol y Ffetws a ddarparwyd gan sefydliad allanol ac a oedd ar gael i rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Trefnwyd yr hyfforddiant hwn mewn ymateb i'w cais.

> Maen nhw wedi gofyn am hyfforddiant ar anhwylder alcohol y ffetws yn ddiweddar, felly mae hynny wedi'i drefnu … byddwn yn ei gwblhau ym mis Medi. (SW2)

Mae hyn yn dangos ymatebolrwydd i anghenion hyfforddi rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ac ymrwymiad i ddarparu mynediad at bynciau sydd y tu hwnt i gwmpas y cynnwys a gyflwynir gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru. Mae'r ffordd y disgrifiwyd yr hyfforddiant fel: "anhygoel" (P6) hefyd yn awgrymu, yn ogystal â darparu hyfforddiant mewnol o safon uchel, fod gofal wedi'i gymryd wrth ddewis sefydliadau allanol priodol, dibynadwy ac effeithiol ar gyfer darpariaeth hyfforddi ychwanegol. Ffactor pellach sy'n dangos gwerth yr hyfforddiant sydd ar gael drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yw datblygiad dealltwriaethau'r rhieni a'r ffyrdd y maent wedi rhoi'r dysgu hwn ar waith, a dyna fydd ffocws yr is-adran ganlynol.

8.3.3 Dysgu yn Llywio Arfer

Yn eu gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nododd Flood a Thompson (2020, t. 41) fod y rhieni a gymerodd ran wedi rhoi'r hyn a ddysgwyd ganddynt o'r hyfforddiant ar waith. Roedd hyn hefyd yn amlwg ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, a thrafododd gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru adborth gan rieni a newidiadau a welwyd ynddynt.

> Fel y dywedais, rwyf wedi gweithio gyda theuluoedd ers blynyddoedd. I rieni fynd allan o'u ffordd i anfon neges destun, sy'n swnio fel peth bach efallai, ond rwy'n meddwl ei fod yn beth mawr, yn enwedig o ystyried y sefyllfa y maent ynddi, ac wedyn dweud, 'Mewn gwirionedd, rwyf wedi myfyrio ar hynny ac wedi ei weld yn ddefnyddiol iawn', mae hynny'n enfawr, mae hynny'n beth mawr iawn, ac mae hynny wedi dod o un o'r grwpiau diweddar. (TFNW1)

> Sylwais ar newid enfawr a sylweddol wrth iddi wneud y cwrs magu plant BOND. Roedd hi wir yn gallu agor i fyny a myfyrio ar ei gorffennol a'r pethau a oedd wedi digwydd yn flaenorol a sut mae hi mewn sefyllfa wahanol nawr. Weithiau mae newid yn anodd ei weld ac mae angen edrych amdano mewn pethau bach, ond gyda'r fam hon roedd modd ei weld ar ei

> hwyneb. Roedd hi'n deall yn union beth oedd yn digwydd ac yn gallu myfyrio ar benderfyniadau nad oedd efallai wedi bod mor gadarnhaol yn y gorffennol, a sut mae hi'n berson gwahanol erbyn hyn. Mae hi wir wedi cymryd y cyngor, yr arweiniad a'r egwyddorion rydym wedi'u trafod a'u rhoi ar waith, ac mae wedi bod yn hyfryd gweld hynny. Mae ei pherthynas â'i merch yn anhygoel erbyn hyn, ac nid felly yr oedd hi o'r blaen. Roedd hi'n her wirioneddol i'r ddwy ohonynt yn y gorffennol. Ond mae hi wedi gallu amsugno popeth oddi wrthym a'i roi ar waith, sydd wedi bod yn hyfryd iawn i'w weld. (SW1)

Nododd rhieni eu bod wedi dysgu pethau newydd ac wedi tyfu mewn hyder oherwydd yr hyfforddiant.

> Drwy fod yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, mae'r help rwyf wedi'i gael wedi bod yn aruthrol … ac maen nhw wedi dysgu pethau i mi nad oeddwn yn eu gwybod … Rwy'n meddwl eu bod yn gwneud gwaith gwych, ac rwy'n gobeithio y bydd yn parhau … Oherwydd, fel y dywedais, oni bai am yr help, byddem i gyd yn sownd … yn mynd i lawr y rhiw. Roeddwn yn mynd yn syth i lawr nes i [Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl] ddod i mewn … Nid yw'n eich dysgu sut i ofalu am blant, mae'n ymwneud â'r ffordd y maen nhw'n eich dysgu i ddeall eu gallu a'u problemau iechyd … oherwydd trawma. Dyna sut y maen nhw wedi ei egluro. Felly doeddwn i byth yn gwybod bod hynny'n mynd i ddod gyda'r plant hyn … Rwy'n meddwl eu bod wedi fy helpu i ddeall bod eu cyrff yn newid ar yr oedran hwnnw, bod eu pennau'n mynd i gyfeiriad arall, ond nad yw eu cyrff yn gwneud hynny. (P6)

> Doedd gen i ddim hyder o gwbl, oherwydd nid oeddwn erioed wedi gwneud hyn o'r blaen, a [Enw] yw fy unig blentyn. Pe bai gen i hyder bryd hynny, byddai hynny wedi bod yn anwybodaeth. Felly, daethom i mewn yn anwybodus, a gadewais yn hyderus. (P5)

> Dechreuais weithio gyda Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl [dyddiad], ac roeddwn i'n meddwl y byddai'n wastraff amser, dim ond grŵp arall roeddwn wedi gwneud cymaint ohonynt eisoes, ac y byddai'n ddiflas. Ond dyma'r tro cyntaf erioed i mi fynd i grŵp a dysgu pethau heb i neb fod yn feirniadol. Gallwch weld eu bod yn poeni'n wirioneddol amdanoch chi a'ch plentyn. (P3)

> [TFNW2], mewn grŵp rhieni, yn rhoi gwahanol sefyllfaoedd inni ac yn trafod beth gallem ei wneud yn wahanol … ac rydym eisoes wedi rhoi rhai o'r pethau hynny ar waith yn y cartref. (P7)

Yn ogystal â siarad yn gyffredinol am sut yr oedd yr hyfforddiant wedi: "dysgu pethau i mi nad oeddwn yn eu gwybod" (P6), eu bod wedi: "dysgu pethau" a'u bod wedi: "dod i mewn yn anwybodus a gadael yn hyderus" (P5), disgrifiodd rhieni hefyd elfennau penodol o hyfforddiant PACE a BOND a oedd wedi newid eu dealltwriaethau ac wedi llywio eu harferion magu plant.

> Mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi dysgu llawer i mi am sut mae'r ymennydd yn gweithio hefyd. Felly mae'n debyg i bot stêm … pan fydd hi'n dod adref o'r ysgol … oherwydd ei bod wedi bod yn eistedd yn y dosbarth. A'i ffordd hi o ryddhau pethau yw'r toiled. Mae hi'n eistedd ar y toiled … Ac fe ddywedon nhw fod hynny'n ffordd iddi gael amser i ffwrdd oddi wrth bawb, mai dyna ei gofod ei hun … mae'n eithaf anodd pan mae pedwar neu bump ohonoch yn y tŷ … Ac mae hi'n eistedd yno … Ond erbyn hyn rwyf wedi dysgu, cyn belled nad oes neb arall eisiau defnyddio'r toiled, gall hi aros yno. O'r blaen byddwn wedi dweud,

‘Dere allan o’r toiled yna.’ Rwyf wedi dysgu ei anwybyddu yn hytrach na pharhau i fynd ati. (P6)

Rydym yn deall yn well pam mae ein plant yn ymddwyn mewn ffyrdd penodol, a pham rydym ni’n ymddwyn mewn ffyrdd penodol hefyd, a’r mecanweithiau ymdopi sydd gennym. Oherwydd yn y gorffennol … byddwn wedi bod yn fwy anwadal, yn llai deallgar gyda’r plant, ac yn llai amyneddgar. Ond erbyn hyn mae’n achos o adael i’r plant gael gwared ar yr hyn sydd angen iddynt ei ryddhau, tra byddwn ni’n rheoli ein meddyliau a’n teimladau ein hunain … Cymryd anadl ddofn, a dyna lle mae empathi yn dod i mewn … Rydym wedi dysgu sut i ddad-ddwysáu sefyllfaoedd. (P4)

Rwy’n meddwl mai dyna’r hyder rydym wedi’i ddysgu drwy fod yn rhan o Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, yr hyder hwnnw oedd yn ddiffygiol gennym. O’r blaen byddai fel hyn, ond erbyn hyn pan fydd hi’n mynd yma neu acw, gall hi wneud yr holl bethau hyn, ond ni fyddaf yn mynd i gyfateb iddi nawr, oherwydd mae Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a’r PACE yna wedi fy nysgu, os byddaf yn mynd i’r lefel honno, mae’r gêm drosodd. Felly mae angen i mi aros yma er mwyn … Rwy’n [oed] oed, ac rwyf newydd ddysgu hynny, ac rwy’n meddwl bod hynny’n wych. (P3)

Rwyf wedi gweld gwelliannau mawr yn y ffordd rwy’n magu fy mhlant, a dweud y gwir. Un peth rwyf wir wedi’i gymryd o’r grŵp PACE yw atgyweirio. Atgyweirio perthynas … Roedd fy merch iau … fi a hi ddim yn cyd-dynnu o gwbl. Roedd hi’n anodd iawn. Ond drwy fynd i’r grwpiau rhieni, rwyf wedi dysgu sut i fod yn rhiant gwell. Mae magu plant yn anodd beth bynnag, ond pan rydych yn magu plant gyda heriau iechyd meddwl a niwroamrywiaeth, mae’n gêm hollol wahanol … Un o’r pethau a aeth adref gyda ni ychydig wythnosau yn ôl oedd olwyn emosiynau … Ac pan fydd fy merch hynaf, sy’n [oed], yn dechrau sgrechian a chrio’n sydyn am rywbeth, rwy’n gallu edrych ar yr olwyn hon a dadansoddi’r emosiwn hwnnw i gyrraedd yr emosiwn craidd. Nid ffrwydrad ar hap mohono, mae hi mewn gwirionedd yn teimlo rhywbeth penodol. Mae hynny wedi fy helpu i fod yn fwy empathig tuag at fy mhlant ac yn fwy deallgar ynghylch eu hemosiynau a’u hymddygiad. Ac rwy’n meddwl bod hynny wedi fy helpu i fod yn fam well. (P4)

Mae’r elfen atgyweirio yn aur, mae’n aur. Ond mae hefyd wedi fy helpu i ddod o hyd i’r cyfeillgarwch gyda fy merch [oed] oed. Ond y tu hwnt i magu ein plant, edrychwch ar sut rydym gydag eraill yn awr. Felly yn lle cerdded gyda’n pennau i lawr a pheidio â siarad â neb, byddwn yn gwneud cyswllt llygaid ac yn dweud, ‘Helo, sut wyt ti?’ Byddwn yn mynd i’r ysgol ac yn pasio rhywun a dim ond rhoi gwên fach. Mae’n debyg ei fod wedi gwneud ni ychydig yn fwy hyderus. (P3)

Erbyn hyn rwyf wedi dysgu … maen nhw wedi fy hyfforddi i, iawn, os nad yw hi’n brifo ei hun, gadewch iddi wneud hynny. Ac rwy’n meddwl ei bod hi’n batrwm erbyn hyn, ac maen nhw wedi fy nysgu mai patrymau yw’r rhain … Felly rwy’n barod. Oherwydd weithiau pan fydd plant yn cyrraedd pwynt penodol, dyna eu ffordd nhw o ollwng stêm, drwy ganu a neidio. Felly doeddwn i ddim yn gwybod hynny … heb Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl … roeddwn i’n meddwl ei bod hi’n chwarae arna i, ond mewn gwirionedd mae’n ffordd o ryddhau pethau. Felly erbyn hyn rwy’n deall hynny ac nid wyf yn dweud unrhyw beth … o’r blaen byddwn wedi mynd i mewn a dweud, ‘Cliriwch hyn i gyd’, ond erbyn hyn dydw i ddim … ac mae hynny’n wers arall rwyf wedi’i dysgu … Doeddwn i ddim yn gwybod mai mecanwaith rhyddhau oedd hynny. (P6)

Yn adran 8.2.1, amlinellwyd hyfforddiant EMBRACE, a rhoddwyd pwyslais yn y sesiynau hyn ar fodel PACE (Chwareusrwydd, Derbyniad, Chwilfrydedd ac Empathi). Yn y cyfrifon hyn, mae dau riant yn cyfeirio'n uniongyrchol at PACE (P3 a P4), ac roedd P4 yn trafod elfen graidd Empathi mewn perthynas â bod yn: "fwy empathig tuag at fy mhlant". Fel y nodwyd yn adran 8.2.2, roedd hyfforddiant BOND yn canolbwyntio ar ddatblygiad yr ymennydd, atgyweirio trawma cynnar, ac adeiladu ymlyniadau. Roedd hyn yn cyd-fynd â ffocws y rhieni ar: "sut mae'r ymennydd yn gweithio", "patrymau" a "rhyddhau" (P6), yn ogystal â: "deall eu hemosiynau a'u hymddygiad" (P4), strategaethau i: "atgyweirio perthynas" (P4), a'r farn fod: "yr elfen atgyweirio yn aur", ac y gellir ei defnyddio i adeiladu: "cyfeillgarwch" gyda phlant ac eraill (P3). Mae hyn yn awgrymu bod rhieni wedi gallu deall elfennau craidd yr hyfforddiant a chymhwyso'r strategaethau hyn yn uniongyrchol i greu perthnasoedd gwell gyda'u plant. Roedd rhieni hefyd yn gallu trosglwyddo'r hyn a ddysgwyd ganddynt i rwydweithiau teuluol ehangach.

> Rydym yn deall ychydig yn fwy, wel llawer mwy ... mae fy rhieni [teidiau a neiniau'r plant] ... ac fe wnaethom ni i gyd wrando, ond mae'r rheolau wedi newid ac mae pethau wedi newid ers talwm, ac nid wyf yn meddwl y byddai hynny'n gweithio gyda [plentyn], felly ni fyddem byth yn gwneud hynny ... maen nhw [y teidiau a'r neiniau] yn deall llawer mwy erbyn hyn, mae'n debyg, oherwydd rydym wedi egluro'r cyrsiau iddynt hefyd ... rydym yn ceisio deall yr hyn y mae'n mynd drwyddo, ond ni all ei helpu a phethau felly ... rydym yn deall llawer mwy." (P2)

Mae cyfrif P2 yn dangos dealltwriaeth o elfennau o'r hyfforddiant a'r hyder i egluro'r dulliau hyn i aelodau eraill o'r teulu, gan alluogi mwy o gysondeb a chefnogaeth well i'r plentyn o ran: "yr hyn y mae'n mynd drwyddo".

Yn eu gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, adroddodd Flood a Thompson (2020, t. 41) mai un o: "fanteision mwyaf yr hyfforddiant yw bod rhieni'n sylweddoli nad ydynt ar eu pennau eu hunain wrth wynebu heriau gyda'u plant, nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu barnu gan y grŵp hwn, a'u bod yn gallu dysgu a thrafod materion gyda grŵp y maent yn dod i'w weld fel grŵp cymheiriaid". Yn yr un modd, yn Sir Benfro, roedd pwynt cysylltiad allweddol i rieni mewn perthynas â'r sesiynau hyfforddi yn ymwneud â sylweddoli: "nad ydych ar eich pen eich hun" (P7) a'r cyfle i rannu profiadau gyda rhieni eraill, a ddisgrifiwyd fel: "rhwydwaith cymorth cyfan" (P5).

> Roedd yn braf gallu mynd allan a chyfarfod gyda'r rhieni heb y plant yn rhedeg o gwmpas. Oherwydd, yn amlwg, pan fyddwn yn mynd allan fel teuluoedd, rydych yn fwy canolbwyntio ar eich plant eich hun a phopeth arall. Felly roedd yn braf gallu eistedd o amgylch y bwrdd a gwrando ar yr hyn oedd gan bobl eraill i'w ddweud am eu plant eu hunain, ac wedyn sylweddoli, wel, nad ydych ar eich pen eich hun. Ac mae'r pethau rydych chi wedi bod yn rhoi cynnig arnynt hefyd wedi cael eu rhoi ar brawf gan bobl eraill, felly os nad ydynt wedi gweithio, nid yw hynny oherwydd eich bod wedi methu, ond dim ond oherwydd nad yw rhai pethau'n gweithio i blant penodol. (P7)

> Addysg, mae'n debyg. Ond roeddwn hefyd wrth fy modd yn cyfarfod â grŵp cyfan o bobl y gallwn ddibynnu arnynt a chael rhwydwaith cymorth cyfan, ac rwy'n meddwl mai dyna oedd y peth pwysicaf. Ond cefais fy ngoleuo i lawer o bethau oherwydd cyfarfod â'r rhieni eraill. (P5)

> Rwyf wedi cael cymaint o gymorth gan amrywiol weithwyr proffesiynol, ond nid oes gan neb unrhyw lenyddiaeth ar sut i rianta pan fo gan y rhiant heriau iechyd meddwl a niwroamrywiaeth, a phan fo'r plant hefyd yn profi hynny. Ond mae gan Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl bopeth hwnnw. Mae ganddyn nhw fentoriaid sydd a niwroamrywiaeth mae ganddyn nhw blant niwroamrywiaeth yn y grŵp, a thrwy fynychu'r grwpiau, mae wedi fy helpu i fod yn fam dawelach, mae wedi fy helpu i ddeall pam mae fy mhlant yn ymddwyn mewn rhai ffyrdd, ac rwy'n gallu deall eu hymddygiad. (P4)

> Er mwyn fy iechyd meddwl. Rwy'n mynd i'r cyrsiau i leddfu fy straen ... Felly gallaf siarad gyda rhywun sydd yn yr un cwch, ac rwy'n gweld hynny'n beth da iawn. (P6)

Trafododd Pennod Chwech agweddau perthynol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gan gynnwys "Rhieni yn Cefnogi Rhieni" (gweler adran 6.7). Fodd bynnag, mae'n ddefnyddiol dychwelyd at y themâu hyn mewn perthynas uniongyrchol â'r hyfforddiant. Yn ogystal â dysgu cynnwys y cyrsiau, sylweddolodd rhieni nad oeddent: "ar eu pennau eu hunain", nad oeddent yn: "methu", ac nad yw: "rhai pethau'n gweithio i blant penodol" (P7).

Roedd rhannu profiadau magu plant yn helpu i leihau pryderon ynghylch peidio â gweithredu strategaethau'n effeithiol, ac roeddent yn gallu deall niwroamrywiaeth a pham mae: "plant yn ymddwyn mewn rhai ffyrdd". Yn ogystal, oherwydd bod rhieni: "yn yr un cwch", roedd hyn yn lleihau: "straen" ac yn cefnogi gwell: "iechyd meddwl" i rieni (P6). Yn unol â hynny, nid oedd rhieni'n dysgu ac yn gweithredu strategaethau yn unig ar sail yr hyn a gyflwynwyd gan hwyluswyr y cwrs, ond hefyd drwy'r rhyngweithiadau perthynol a'r trafodaethau rhwng rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a oedd oll yn rhan o'r: "rhwydwaith cymorth cyfan" (P5).

Mae'r is-adran hon wedi dangos sut y dysgodd rhieni bethau newydd a datblygu eu dealltwriaethau drwy'r hyfforddiant a ddarparwyd o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac, yn bwysig, sut y gwnaethant gymhwyso'r wybodaeth newydd hon i'w harferion magu plant. Fel y trafodir yn yr is-adran nesaf, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn myfyrio ar y ffyrdd yr oeddent wedi elwa o'r hyfforddiant a ddarparwyd drwy raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

8.3.4 Safbwyntiau Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ar Hyfforddiant

Trafododd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eu bod wedi mynychu hyfforddiant a ddarparwyd i rieni yn ogystal â hyfforddiant a ddarparwyd yn benodol ar gyfer Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Fel yr amlinellwyd yn adran 8.2.2, yn eu hadborth ar hyfforddiant BOND a fynychwyd ochr yn ochr â rhieni, nododd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd mai'r agweddau mwyaf pleserus oedd: "dod i adnabod y cyfranogwyr yn well" a "dod i adnabod pawb", ac adlewyrchwyd hyn yn y data a gynhyrchwyd yn eu cyfweliadau ansoddol.

> Rydym eisoes wedi ein hyfforddi'n dda iawn, felly mae'r hyfforddiant penodol rydym wedi'i wneud yn ddiweddar ar gyfer Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi dod â'r cyfan yn ôl at ei gilydd neu wedi ei adnewyddu; roedd ychydig o wybodaeth ychwanegol newydd hefyd ... Roedd yn debyg iawn i'r hyn roeddem wedi'i wneud o'r blaen, ond roedd ei angen. Y rhan fwyaf defnyddiol i mi oedd y ffaith mai ni i gyd oedd yno gyda'n gilydd, sef gofalwyr Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a'r goruchwylwyr. Felly'r fantais oedd dod i adnabod ein gilydd, yn fwy na'r wybodaeth ei hun. (FSFC5)

> Felly mae'r rhieni yno ac rydym ni yno, ac mewn gwirionedd ni fyddech yn gwybod pwy oedd pobl Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oherwydd ein bod i gyd yn cymryd rhan yn yr hyfforddiant teuluol gyda'n gilydd. (FSFC4)

Er gwaethaf cyfrifon hynod gadarnhaol pob un o'r rhieni a gafodd eu cyfweld ac ymatebion cadarnhaol y rhieni ar y ffurflenni adborth, nododd TFNW1 fod achlysuron lle'r oedd rhai rhieni yn ymddangos yn llai ym gysylltiedig â'r hyfforddiant. Fodd bynnag, hyd yn oed yn yr achosion hyn, roedd y cyfle i adeiladu perthnasoedd gyda Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cael ei gyflwyno fel nodwedd fuddiol o'r hyfforddiant.

> Cawsom gwpl o rieni lle'r oedd yn amlwg nad oeddent yn cymryd y wybodaeth i mewn nac yn ymddangos yn ddiddorol ynddi, ond mae hynny hefyd yn dibynnu ar ble maen nhw yn eu bywydau. Os oes gennych rieni sydd wedi blino'n lân, nid yw'n wirioneddol bwysig beth rydych yn ei ddweud wrthynt bryd hynny. Yr hyn sy'n bwysig yw adeiladu'r perthnasoedd hynny gyda'r gofalwyr maeth." (TFNW1)

Nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod rhieni'n gwerthfawrogi profiad magu plant Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eu hunain, ac yn: "parchu'r wybodaeth yr oeddent yn ei chyflwyno i'r rôl ac yn agored i'r cyngor a roddent oherwydd eu bod hwythau hefyd wedi gweithio drwy heriau tebyg" (Flood a Thompson 2020, t. 51). Yn yr un modd, yn ogystal â manteision: "dod i adnabod ein gilydd" (FSFC5), roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn myfyrio ar bwysigrwydd gallu: "rhannu profiadau" (FSFC3) o fod yn rhieni.

> Ac wedyn y grwpiau rhieni, maen nhw'n cael eu rhedeg mewn ffordd lle gall pawb weld profiadau pawb arall, ac er ein bod ni fel gofalwyr wedi mynychu'r hyfforddiant hwn sawl gwaith o'r blaen, rydym bob amser yn ceisio rhannu profiadau o'n bywydau ein hunain neu o blant eraill rydym wedi gofalu amdanynt er mwyn i rieni weld ein bod ni'n dal i gael trafferth weithiau, nad oes yr un ohonom yn berffaith ac nad dyna beth rydym yn anelu ato. Yr hyn rydym yn anelu ato yw bod yn rhieni sy'n helpu ein plant i gyrraedd oedolaeth. (FSFC3)

> Rwy'n meddwl mai'r hyn rwy'n ei weld mewn llawer o'n trefniadau teuluol yw bod llawer o anghenion ychwanegol neu anawsterau dysgu heb eu diagnosio ymhlith ein rhieni, ac o bosibl problemau meddygol sydd hefyd heb eu diagnosio. Mae pobl wedi dysgu byw gyda'r pethau hynny fel rhan o'u bywyd bob dydd, ond mewn gwirionedd nid oes angen iddynt gael trafferth ar eu pennau eu hunain; gallent gael cymorth meddygol a gwybodaeth am y ffordd y maent yn dysgu neu'n gweithio'n wahanol. Dyna lle mae grym y trefniadau hyfforddi hyn, lle mae'r gofalwyr a'r rhieni gyda'i gilydd, yn dod i'r amlwg. Gall pobl rannu profiadau, er enghraifft gall rhywun ddweud, 'Rwy'n awtistig, dyma beth rwy'n ei wneud', ac yna bydd un o'r rhieni yn dweud, 'O, rwy'n debyg hefyd'. Ac oherwydd eu bod bellach yn adnabod y person hwnnw, gallent weld nad yw hynny'n wendid. Mae'n fater o feddwl, 'Dyna sut ydw i, sut ydw i'n gweithio o gwmpas hynny?' (FSFC5)

Yn unol â hynny, roedd agweddau perthynol yr hyfforddiant a'r cyfleoedd i rannu profiadau yn cael eu hystyried yn ystyrlon, ac i rai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd roedd: "y fantais yn fwy yn ymwneud â dod i adnabod ein gilydd na'r wybodaeth ei hun" (FSFC5). Fodd bynnag, roedd agweddau ar yr hyfforddiant i rieni yr oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn eu gweld yn ddefnyddiol i'w harfer eu hunain.

> Roeddwn i'n meddwl ei fod yn dda iawn y llynedd. Yn sicr fe helpodd fi gyda [plentyn], yn enwedig y PACE ... Ac wedyn rydych yn cael adborth gan y rhieni yn dweud, ie, fe roesom ni gynnig ar hynny, ie, mae hynny'n gweithio. Ac mae hynny'n dda iawn. (FSFC2)

Er nad oedd yn glir a gyflwynwyd hyn mewn hyfforddiant i rieni neu mewn hyfforddiant penodol i Ofalwyr Maeth, trafododd FSFC5 sut yr oedd hyfforddiant ar: "wrando" wedi eu galluogi i gefnogi rhiant.

> Rwy'n meddwl bod [rhiant] yr wyf yn ei gefnogi ar hyn o bryd, ac efallai yn ein hail gyfarfod, roeddwn yn mynd am dro gydag ef wrth ymyl yr afon, a chafodd gyfle i ryddhau llawer iawn o drawma. Ac fe wnes i wrando yn unig oherwydd bod yr hyfforddiant diweddar wedi bod yn ymwneud â gwrando. Nid oedd angen i mi ddweud unrhyw beth, dim ond gwrando ... Ac o fewn y berthynas honno, roedd hynny'n ei chryfhau'n fawr. Roedd yn meddwl, iawn, gallaf ddweud pethau ofnadwy yma, mae hwn yn ofod diogel. Ac rydym bob amser wedi gallu edrych yn ôl arno mewn ffordd gadarnhaol ... edrychwch, fe oroesodd, ac mae wedi symud ymlaen. Bellach mae ganddo ofal llawn amser o'i ferch, sy'n wyrth ... ac mae'n dweud nad yw erioed wedi teimlo mor gefnogol ag y mae ar hyn o bryd, sydd yn dda iawn. (FSFC5)

Nododd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd eu bod wedi mynychu hyfforddiant pellach megis y cwrs ar-lein ar Syndrom Alcohol Ffoetal, a oedd hefyd ar gael i rieni. Nodwyd ganddynt hefyd eu bod wedi cwblhau hyfforddiant sylweddol ar gyfer rôl Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd ac yn eu rôl flaenorol, neu barhaus mewn rhai achosion, fel Gofalwyr Maeth. Roedd yr hyfforddiant hwn yn cael ei ddarparu wyneb yn wyneb ac ar-lein, ond roedd rhai Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ffafrio hyfforddiant wyneb yn wyneb gan ei fod yn haws cadw eu sylw.

Ni ddarparwyd data ffurflenni gwerthuso ar gyfer yr ystod eang o hyfforddiant oedd ar gael i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Fodd bynnag, darparodd ymgynghorydd hyfforddi o Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru sesiwn bedair awr a oedd yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau a gwybodaeth mewn perthynas â diogelu ar 3 Chwefror 2025, a rhannwyd fersiynau dienw o'r ffurflenni gwerthuso gyda'r tîm ymchwil. Mynychwyd y sesiwn wyneb yn wyneb hon gan bedwar Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

Yn y ffurflenni gwerthuso, y dangosydd uchaf ar gyfer boddhad â'r hyfforddiant diogelu oedd: "da iawn", a dewisodd pob un o'r pedwar mynychwr yr opsiwn hwn. Mewn ymateb i'r cwestiwn: "Pa mor effeithiol oedd yr arddull hwyluso wrth gefnogi eich dysgu?", dewisodd tri o'r pedwar mynychwr y dangosydd uchaf, "effeithiol iawn", a dewisodd un Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yr ail ddangosydd uchaf, "eithaf effeithiol".

Roedd sylwadau testun rhydd hefyd mewn cwestiwn am sut y byddai'r hyfforddiant yn dylanwadu ar arferion dyddiol Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wrth weithio gyda theuluoedd a phlant. Ysgrifennodd un mynychwr: "yn aruthrol", tra nododd eraill bwysigrwydd cofio bod: "y plentyn wrth wraidd popeth a wnawn", "bod yn ymwybodol bob amser a pheidio ag ofni codi pryderon", ac y byddent yn: "fwy chwilfrydig am y pethau mae plant ac oedolion yn eu dweud wrthyf" ac yn "chwilio am giwiau di-eiriau". Er mai cipolwg byr yn unig oedd hwn ar sut y derbyniwyd un cwrs hyfforddi i Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, mae'n cefnogi natur gadarnhaol yr adborth a drafodwyd yn adran 8.2 a'r cyfrifon a gyflwynwyd drwy gydol y bennod hon.

Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn gallu gofyn am hyfforddiant ychwanegol mewn meysydd lle'r oeddent yn teimlo y byddai hynny'n fuddiol, ond codwyd pryderon bod rhai pynciau mor eang fel nad oedd hyfforddiant yn unig yn ddigon i sicrhau'r wybodaeth angenrheidiol.

> Y pethau iechyd meddwl, rwyf wedi cael cynnig mynd ar rywfaint o hyfforddiant ... wyddoch chi, mae hyfforddiant ar gael. Ond sut gallwch chi hyfforddi ar iechyd meddwl? Mae'n beth mor fawr, on'd yw? Mae'n enfawr ... os byddaf yn mynd yn sownd, rwy'n gofyn i'r gweithiwr cymdeithasol. Mae help yno bob amser os bydd ei angen arnoch. Hynny yw, nid wyf byth yn teimlo fy mod allan o fy nyfnder. (FSFC1)

Fodd bynnag, fel y nododd FSFC1, roedd gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd system gymorth y tu hwnt i ddarpariaeth hyfforddi, gyda mynediad at arweiniad gan SW1, ac yn eu myfyrdodau ehangach yn y cyfweliadau, hefyd gan SW2, TFNW2 a TFNW1. Felly, roedd: "help yno bob amser" pan oedd ei angen fel nad oedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn teimlo eu bod: "allan o'i dyfnder".

8.4 Crynodeb y Bennod

Amlinellodd y bennod hon ddau o'r prif gyrsiau hyfforddi i rieni yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, sef EMBRACE (gyda phwyslais ar PACE) a BOND. Dangosodd yr adborth a ddarparwyd gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ffurflenni gwerthuso'r cyrsiau yn dilyn yr hyfforddiant hwn fod y rhaglenni'n cael eu gwerthfawrogi'n fawr, o ran eu cynnwys a'r cyfle i adeiladu perthnasoedd. Roedd y data ansoddol a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau gyda rhieni, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn atgyfnerthu'r pwyntiau hyn a godwyd yn yr adborth.

Roedd y bennod yn dangos y cynllunio gofalus a gyflwynwyd er mwyn sicrhau bod rhieni'n teimlo'n gyfforddus ac yn cael eu cefnogi. Cafodd trefn y cynnwys ei gwrthdroi fel bod cwrs EMBRACE yn rhagflaenu hyfforddiant BOND, a phrofodd hyn yn fanteisiol oherwydd, er bod rhieni'n gweld hyfforddiant BOND yn fuddiol, roedd hefyd yn heriol oherwydd ei fod yn ymdrin â phynciau megis trawma plentyndod a damcaniaethau ymlyniad. Yn ogystal ag ystyried trefn yr hyfforddiant, roedd pwyslais ehangach ar greu mannau cefnogol ar gyfer pob sesiwn hyfforddi. Dangosodd cyfrifon y rhieni fod hyn wedi'i gyflawni drwy greu amgylchedd diogel, parchus, croesawgar a chefnogol lle'r oedd rhieni'n cael ymreolaeth a dewis. Roedd y ffordd y cyflwynwyd yr hyfforddiant ei hun yn cael ei hystyried yn eithriadol, a disgrifiodd rhieni sut roedd y sesiynau a gynhigiwyd drwy raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn fwy perthnasol ac yn fwy ymgysylltiol na'r rhai yr oeddent wedi'u mynychu o'r blaen.

Ystyriwyd hefyd sut roedd y dysgu a gafwyd drwy'r hyfforddiant yn llywio arferion magu plant. Trafododd rhieni elfennau penodol o'r hyfforddiant, gan gynnwys datblygiad yr ymennydd, atgyweirio trawma cynnar, adeiladu ymlyniadau, emosiynau ac ymddygiad, yr oeddent wedi meithrin dealltwriaeth ohonynt drwy hyfforddiant Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roeddent yn gallu rhoi agweddau o'r hyfforddiant hwn ar waith yn llwyddiannus yn eu harferion magu plant, a oedd yn eu galluogi i reoli ymddygiadau heriol yn fwy effeithiol, adnabod patrymau ac emosiynau, ac adeiladu perthnasoedd cryfach gyda'u plant. Nododd rhieni hefyd y ffyrdd yr oedd bod yn rhan o'r

sesiynau hyfforddi yn galluogi adeiladu perthnasoedd o fewn y grŵp, a oedd yn gweithredu fel ffynhonnell cysylltiad, cyngor, cyfeillgarwch a chefnogaeth.

Rhannodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd eu safbwyntiau ar yr hyfforddiant a oedd ar gael o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac, unwaith eto, pwysleisiasant bwysigrwydd adeiladu perthnasoedd yn ystod y sesiynau hyn rhwng rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a thîm ehangach Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd hefyd yn gallu rhoi rhywfaint o'r dysgu ar waith gyda'r teuluoedd yr oeddent yn gweithio gyda nhw, gan roi enghreifftiau o'r ffyrdd yr oedd elfennau o PACE a hyfforddiant ar wrando wedi eu galluogi i gefnogi plant a'u rhieni yn well. Roedd hyfforddiant arall, megis y cwrs diogelu, hefyd wedi dylanwadu ar eu harferion o ddydd i ddydd.

Yn gyffredinol, dangosodd y cyfrifon fod yr hyfforddiant a ddarparwyd o safon eithriadol o uchel, a bod yr amgylchedd dysgu yn gefnogol ac yn ffafriol i ymgysylltu cyfranogwyr, cyfathrebu gwybodaeth a datblygu dealltwriaeth. Nododd gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon fod hyfforddiant fel BOND yn anelu at ddarparu "sgiliau a hyder gwell wrth ymateb i ymddygiad cymhleth ac adeiladu perthnasoedd meithringar a diogel gyda phlant" (Flood a Thompson 2020, t. 41); a dangosodd rhieni yn Sir Benfro eu bod wedi datblygu a chymhwyso'r agweddau hyn yn eu perthnasoedd teuluol. Roedd gan y sesiynau hyfforddi hefyd y fantais ychwanegol o adeiladu cymuned o fewn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Mae'r bennod hon a'r tair pennod flaenorol wedi amlinellu prif ganfyddiadau'r astudiaeth. Bydd y bennod nesaf, Pennod Naw, yn tynnu sylw at y prif negeseuon sy'n deillio o'r canfyddiadau hyn ac yn trafod cyfleoedd a manteision rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, yn ogystal â chynnig argymhellion ar gyfer ymarfer yn y dyfodol.

9 Casgliad

9.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod olaf hon yn dwyn ynghyd y prif bwyntiau o werthusiad peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Nod y gwerthusiad oedd amlygu meysydd o arfer da a gwelliannau posibl i'r model wrth ystyried Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

- Nifer llai o blant yn dod yn blant sy'n derbyn gofal.
- Nifer uwch o blant yn profi ailuno cynaliadwy gyda'u teulu.
- Rhieni yn ennill y gallu, y sgiliau a'r wybodaeth i oresgyn adfyd a chreu perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog.
- Plant yn meddu ar offer i'w helpu i hunanreoleiddiol; rhieni yn gallu cyd reoleiddio eu plant.
- Rhieni a phlant yn datblygu cysylltiadau cryfach â'u cymunedau, gan gryfhau'r cymorth sydd ar gael i helpu i atal ac ymateb i argyfyngau.
- Cynnydd yng ngallu rhieni a phlant i ddysgu a datblygu fel teulu; mwy o rieni a phlant yn manteisio ar gyfleoedd dysgu.

Felly, mae adrannau cychwynnol y bennod hon yn myfyrio ar yr hyn a gyflawnwyd ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro mewn perthynas â'r pwyntiau hyn yn y Fframwaith Canlyniadau. Ar ôl crynhoi'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad mewn perthynas â phob un o'r pwyntiau hyn, ceir pwyslais wedyn ar ffactorau canlyniad perthnasol ychwanegol, sef parhad y perthnasoedd a sefydlwyd o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a'r manteision i weithwyr cymdeithasol a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd yn rhan o'r rhaglen. Yna mae'r bennod yn ystyried gwelliannau posibl i beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl cyn trafod dyfodol y rhaglen yng Nghymru, a chynnig rhai argymhellion ar gyfer ymchwil, polisi ac ymarfer yn y dyfodol.

9.2 Cadw Teuluoedd Gyda'i Gilydd

Mae Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn nodi'r nodau o leihau nifer y plant sy'n dod yn blant sy'n derbyn gofal a chynyddu nifer y plant sy'n profi ailuno cynaliadwy gyda'u teulu. Felly, bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar y dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hwn sy'n awgrymu bod peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi cyfrannu at gadw teuluoedd gyda'i gilydd.

Ystyriodd Pennod Dau yr "argyfwng gofal", sy'n gysylltiedig â'r cynnydd yn nifer y plant sy'n mynd i ofal, problemau sy'n ymwneud â diffyg lleoliadau gofal addas, diffygion recriwtio ac anawsterau wrth gadw gofalwyr, a'r pwysau llethol ac anghynaladwy ar y gweithlu gofal cymdeithasol (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Roedd hefyd yn myfyrio ar y canlyniadau niweidiol uniongyrchol a hirdymor i rieni sydd wedi profi cael eu plant wedi'u tynnu oddi wrthynt yn orfodol (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Enlander et al. 2021; Stevenson 2026), a'r effeithiau posibl ar blant yn y system ofal mewn perthynas â llesiant, addysg, cyflogaeth, sefydlogrwydd tai a'u llwybrau bywyd yn y dyfodol (Curry ac Abrams 2015; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026). O fewn y cyd-destun hwn yr oedd yr Awdurdod Lleol yn

Sir Benfro yn gweithio i fynd i'r afael â'r materion hyn drwy ei Strategaeth Cadw Teuluoedd Gyda'i Gilydd.

> Fe wnes i ddatblygu strategaeth tair blynedd a gyhoeddwyd yn 2021 ... Strategaeth Cadw Teuluoedd Gyda'i Gilydd, a oedd wedi'i chynllunio i leihau nifer y plant mewn gofal. Ac roedd tua dwsin o fentrau gwahanol wedi'u cynnwys o dan honno ... ac roeddem wedi cyflawni'r rhan fwyaf o'r pethau hynny, ond fe gynyddodd ein niferoedd mewn gofal yn aruthrol. Felly, nid oherwydd i'r strategaeth fethu oedd hyn, ond oherwydd bod y pethau y tu hwnt i'n rheolaeth, megis tlodi, argyfwng costau byw, argyfwng iechyd meddwl, cynnydd mewn trais domestig a phethau tebyg, yn llethu ein gallu i leihau'r niferoedd. Felly, roeddem yn gallu gweld nifer y plant a symudwyd allan o ofal yn ôl adref, a nifer y gorchmynion gofal a ddirymwyd ... Felly, pe na baem wedi gwneud yr holl bethau hynny yn y modd systematig yr oeddem wedi'i wneud, byddai ein niferoedd wedi bod yn uwch fyth. (LASL1)

Fel y nodwyd ym Mhennod Tri, mae gwerthusiadau o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn dangos bod gan yr ymyrraeth hon y potensial i fynd i'r afael yn uniongyrchol â'r "argyfwng gofal" a'i chanlyniadau niweidiol cysylltiedig drwy gefnogi plant a theuluoedd a lleihau'r risg y bydd plant yn mynd i ofal y Wladwriaeth (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020). Yn yr un modd, mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro yn elfen bwysig o'r strategaeth barhaus i: "leihau nifer y plant mewn gofal" ac mae modd dadlau, heb ei mabwysiadu yn Sir Benfro, y byddai nifer y plant sy'n mynd i ofal: "wedi bod yn uwch fyth." (LASL1)

Yn y peilot cychwynnol o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, mae 12 teulu (23 o blant) wedi camu yn ôl yn llwyddiannus o'r gwasanaeth, gyda chyfartaledd o 14 mis o gyfranogiad, gan gefnogi plant rhwng pum mis ac 11 oed. Ymhlith y teuluoedd a ymgysylltodd â'r rhaglen, cyflawnodd y gwasanaeth gyfradd lwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 plentyn a gefnogwyd yn parhau mewn trefniadau gofal gartref. Ar ddiwedd y cyfnod gwerthuso, roedd y gwasanaeth yn parhau i gefnogi 11 teulu (26 o blant), gyda phum teulu ychwanegol yn aros am ddyraniad.

Mae'r gyfradd lwyddiant o 95% yn ddangosydd rhifiadol pwysig o werth peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wrth gynorthwyo teuluoedd fel y gall eu plant aros yn eu gofal neu ddychwelyd iddo, a chafodd y llwyddiant hwn ei gydnabod gan Uwch Arweinwyr yr Awdurdod Lleol (LASL), gweithwyr cymdeithasol (SW) a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru (TFNW).

> A oedd y plant y buom yn ymwneud â nhw wedi cael eu hatal rhag dod i ofal? Yn sicr, rhai ohonynt, do. Felly cadwasom y niferoedd yn is nag y byddent wedi bod fel arall o ganlyniad i'r prosiect hwn. (LASL1)

> A dweud y gwir, rwy'n meddwl y byddai llawer o'r plant wedi dod i ofal, ond nid ydynt wedi gwneud hynny, sy'n wych. Ond rwy'n meddwl mai dyna'r llwybr yr oeddent yn mynd ar ei hyd, ac heb y gefnogaeth dyna lle y byddem wedi bod, neu'n dal i fod yn siglo ar ymyl y dibyn ac yn cael trafferth mawr heb y gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt ... Mae gennym dri phlentyn a oedd yn blant sy'n derbyn gofal pan ddechreuon ni weithio gyda nhw; mae dau wedi dychwelyd adref ac mae'r trydydd wrthi'n dychwelyd adref ... Ac mae gennym deuluoedd yr oedd gweithwyr cymdeithasol yn bryderus iawn amdanynt ac a oedd ar gofrestr amddiffyn plant ac nad ydynt mwyach, neu nad oeddent ar gofrestr amddiffyn plant ond lle'r oedd lefel y pryder yn uchel ac sydd bellach yn is. (SW1)

> Mae gennym [riant] lle mae ei ferch wedi trosglwyddo'n ôl i'w ofal, ac maent yn gwneud yn wych ac wedi adeiladu perthynas hyfryd. Ac rwy'n gwybod y bydd yn parhau i ddod i'r grwpiau. Mae wedi adeiladu rhwydwaith cymorth enfawr, ac mae'n stori lwyddiant go iawn. Mae'n wych. (SW2)

> Ac wrth fynd yn ôl at [ddau riant], maen nhw wedi dweud wrthyf yn ddiweddar mai hwn yw'r cyfnod hiraf i'r naill na'r llall fod heb ymgais i gyflawni hunanladdiad, ac maent yn priodoli hynny'n llwyr i'r gwahaniaeth y mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi'i wneud iddynt, sydd yn enfawr … Maen nhw'n dweud, waeth beth sy'n digwydd nawr, maen nhw'n gwybod eu bod yn gallu ymdopi ag ef, ac maen nhw'n gwybod y bydd adegau da ac adegau gwael, ond maen nhw'n gwybod eu bod yn gwneud yr hyn sydd ei angen ar gyfer eu plant ac y byddant yn parhau i wneud hynny … Nhw yw sêr disgleiriaf Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. (TFNW2)

> Ac mae gennym blant yn ôl adref … Pan fyddwn yn meddwl am un o'n teuluoedd nad oedd efallai wedi ymgysylltu'n llawn â llawer o'r elfennau, mae'r teulu hwnnw bellach yn ôl at ei gilydd fel uned gyflawn, sef mam, tad a thri o blant. A phan ddaethant … nid oeddent wedi dod i lawer o bethau, ond daethant i weithgaredd bywyd gwyllt, a'u gweld i gyd gyda'i gilydd, mae'n swnio'n beth rhyfedd i'w arsylwi, ond roeddent yn cerdded o gwmpas fel teulu arferol. Hynny yw, roeddent gyda'i gilydd. Nid oeddent yn teimlo bod angen gwirio gyda neb a oedd yno, ond roedd ganddynt y cyfle i wneud hynny, ac fe wnaethant. Ac mae'r plentyn hwnnw yn un y llwyddwyd i'w gadw gartref, a llwyddodd y llall i ddychwelyd adref. Ni fyddai hynny wedi digwydd hebom ni. (TFNW1)

Awgrymodd SW1 hefyd fod rhai o'r plant hyn, pe byddent wedi dod yn blant sy'n derbyn gofal heb ymyrraeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, yn debygol o fod wedi cael eu lleoli y tu allan i Sir Benfro mewn lleoliadau preswyl.

> Mae rhai o'r plant ar y prosiect hwn, pe byddent yn dod yn blant sy'n derbyn gofal, mae'n debyg na fyddent yn cael eu lleoli yn [yr Awdurdod Lleol] oherwydd nifer ein gofalwyr maeth a'r gofynion paru. Mae'n bosibl na fyddent hyd yn oed gyda darparwr maethu annibynnol; byddem yn edrych ar ddarpariaeth breswyl. Byddai hynny'n newid enfawr i'r plant petai nhw'n dod yn blant sy'n derbyn gofal, byddai'n newid eu bywydau ym mhob ffordd … Felly rwy'n teimlo bod llwyddo i osgoi'r rhan fwyaf, neu'r holl sefyllfaoedd hynny hyd yn hyn, wedi bod yn hynod gadarnhaol. (SW1)

Yn y cyfrif hwn, cydnabu SW1 effaith y newidiadau hyn ar blant, ac roedd Pennod Dau wedi cynnig trafodaeth fanwl ar ganlyniadau negyddol lleoliadau gofal i blant a rhieni. Fel y nodwyd ym Mhennod Tri, mae cost lleoliadau gofal preswyl yn uchel nid yn unig mewn termau dynol ond hefyd mewn termau ariannol. Meintiolodd O'Reilly (2020) werth ariannol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon ac, mewn perthynas ag osgoi costau, roedd cost flynyddol un lleoliad preswyl yng Ngogledd Iwerddon yn £285,330, tra bod cost flynyddol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon yn £191,999. Yn unol â hynny, roedd hyn yn golygu, ym model Gogledd Iwerddon, pe bai'r rhaglen yn atal hyd yn oed un plentyn rhag mynd i leoliad preswyl, y byddai hyn yn gwrthbwyso cost gyfan rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (O'Reilly 2020). Nid yw dadansoddiad cost llawn o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi'i gynnal, ond mae'r dystiolaeth o Ogledd Iwerddon yn awgrymu bod osgoi'r: "gofal drud iawn a ddarperir mewn lleoliadau gofal preswyl" (O'Reilly 2020, t. 4) yn arwain at arbedion cost. Mae'r thema hon yn

adleisio cyfrif gan aelod o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a gyflwynwyd yn flaenorol ym Mhennod Saith (adran 7.5).

> Fel y dywedais, os gallwn gadw'r plant allan o ofal, sydd yn wirioneddol bosibl i rai o'n teuluoedd, mae un fam y gallaf ddweud ei bod ar ymyl y dibyn, ac mae ganddi bedwar o blant o bob oedran y byddai angen eu lleoli. Mae hynny'n gost enfawr. Felly, mewn gwirionedd, mae'r hyn rydym yn gofyn i bobl fuddsoddi ynddo yn ddim byd mawr yng nghyd-destun y darlun ehangach. (TFNW1)

Bydd pwnc dadansoddiad cost yn y dyfodol o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru yn cael ei ailystyried yn adran argymhellion y bennod hon (adran 9.9). Yn bwysig, fodd bynnag, roedd y gwerthusiad hwn yn darparu tystiolaeth argyhoeddiadol fod y rhaglen yn effeithiol wrth gadw teuluoedd gyda'i gilydd, fel y dangoswyd ymhellach yng nghyfrifon Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd (FSFC).

> Rwy'n meddwl ei fod yn gynllun gwych, ac rwy'n gobeithio y bydd yn cael ei gyflwyno ym mhobman, oherwydd nid oes rhaid i blant fod mewn gofal. Os gallent aros adref yn ddiogel gyda'u rhieni neu eu gofalwr, gofalwr da. (FSFC1)

> Dyma fy nheuluoedd gwreiddiol ers i mi ddechrau ... mae pob un o'm teuluoedd yn dal gyda'i gilydd. Felly, pan edrychwch ar hynny fel y prif nod, mae'n gweithio. (FSFC3)

> Y teulu o bedwar ... heb y cymorth hwnnw, nid wyf yn siŵr pa mor gyflym y byddai'r teulu hwnnw wedi dirywio i sefyllfa heb fodd o ddychwelyd. Gyda'r [rhiant] sydd newydd gael gwarchodaeth o [ei] ferch, mewn gwirionedd ei brif anhawster oedd gyda'r system ac roeddem yn gallu deall yn llwyr pam ei fod yn cael trafferth gyda'r system. Nid oedd pethau'n mynd yn iawn, roedd yn cymryd amser, nid oedd pethau'n digwydd, ac fel y dywed [rhiant], nid yw [rhiant] erioed wedi teimlo'r lefel hon o gefnogaeth o'r blaen ... Rwy'n meddwl y gallai fod wedi dechrau protestio y tu allan i swyddfeydd y cyngor ar ryw adeg ... ac ie, wyddoch chi ddim beth fyddai wedi digwydd. (FSFC4)

Mae cyfrifon yr Uwch Arweinwyr Awdurdod Lleol, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn yr adran hon ac ar draws y pedair pennod ganfyddiadau wedi pwysleisio pwysigrwydd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wrth gadw teuluoedd gyda'i gilydd. Gofynnwyd hefyd yn uniongyrchol i rieni (P) am y graddau yr oedd y rhaglen yn cadw teuluoedd gyda'i gilydd, a chafwyd ymatebion megis: "miliwn y cant" (P1), "cant y cant" (P3), a "cymorth enfawr" (P2), yn ogystal ag ymatebion mwy manwl sy'n darparu dealltwriaeth fwy cynnil o effaith Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> Fe'm hachubodd i ... ac fe achubodd y plant hefyd ... Byddai wedi bod yn anodd iawn. Maen nhw wedi achub ein bywydau. Does dim amheuaeth am hynny ... Yn y tywyllwch duaf y gallwch ei ddychmygu, Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oedd y goleuni hwnnw ... Rydym yn eiriolwyr dros Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ... maen nhw wedi ein cefnogi drwy daith lwyr o uffern ... Ni a'n plant, ac mae wedi bod y daith anoddaf yr ydym erioed wedi bod arni, ond rydym wedi llwyddo ... Rydym wedi dod allan yr ochr arall ... Ac, wyddoch chi, ni allaf ddiolch digon i'r gwasanaeth am yr hyn y maen nhw wedi'i wneud i mi a'm plant. (P4)

> Mae mwg, mae tân,' ac roeddwn i'n clywed hynny ers blynyddoedd ... Beth bynnag, mae'r prawf yn y pwdin, iawn? Cefais y ferch fach fwyaf caredig, empathig, hyfryd a hapus y

gallwch ei dychmygu. Mae [plentyn] yn enaid bach hyfryd, ac rwyf eisiau ei chadw felly. Mae'r newid ynddi hi yn enfawr, ond mae'r newid ynof fi hefyd yr un mor fawr. Yn onest, roeddwn yn meddwl amdano yn gynharach, pe na bai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn bodoli, efallai mai siawns o hanner a hanner fyddai gennyf o lwyddo. Pe bai dim ond fi a'r Gwasanaethau Cymdeithasol yno, heb y person canol i fy helpu gyda'r adfyd hwn lle nad wyf yn gwybod beth maen nhw eisiau gennyf fi, ac mae fy lefel pryder mor uchel, ac rwy'n grac iawn gyda nhw, ac nid wyf eisiau eu plesio mewn unrhyw ffordd heblaw drwy ddweud, 'Rhowch fy mhlentyn yn ôl i mi.' Roeddwn mor grac ... Felly'n onest, rwy'n meddwl y gallai fod wedi bod fel taflu ceiniog o ran a fyddai'n gweithio i mi neu beidio pe na bai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yno. Ac felly nid yn unig mae wedi gwneud iddo weithio, mae wedi gwneud iddo weithio'n llawer gwell. Mae fy hunaniaeth wedi newid. Rwy'n ymfalchïo mwy pan fydd rhywun yn dweud, 'Dyma riant [enw'r plentyn],' nag yn fy enw fy hun, oherwydd rydw i wastad wedi bod yn [enw], ac nid yw hynny wedi mynd â fi'n bell iawn. Ond bod yn dad [plentyn], mae hynny wedi mynd â fi i lefydd. (P5)

Hi oedd [un plentyn] oedd angen y cymorth ... ac mae hi'n gwella, a heb Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl nid wyf yn meddwl y byddwn wedi gallu ymdopi â hi ... Rwy'n gobeithio y bydd yn parhau ar gyfer teuluoedd sydd ei angen ... Rwy'n meddwl ei fod wedi bod yn gefnogaeth wych i mi fy hun. Ni allaf ei chanmol yn ddigon. Ac nid yr hyn rydych chi'n ei gael ohono ydyw, ond yr hyn y maen nhw'n ei roi i chi ... maen nhw wedi helpu fi a'm hiechyd meddwl ... Roeddwn yn isel iawn, doeddwn i ddim yn gwybod pa ffordd i droi. Roedd fel petawn i'n dweud rhywbeth wrthi ac roedd yn mynd y ffordd arall. Meddyliais, wel, ble alla i gael help? Ac fe eglurais hyn iddynt, ac wedyn fe syrthiodd popeth i'w le, ac fe'm codwyd. Oherwydd roedd hi'n gyfnod anodd ... Roeddwn yn meddwl, dydw i ddim eisiau rhoi'r gorau iddi, ond dyna'r ffordd roedd pethau'n mynd ... Oherwydd roedd gen i'r ddau blentyn arall, ac roeddwn yn meddwl nad oeddwn yn gallu ymdopi [â'r ymddygiadau]. Ond wedyn daeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn ôl ataf, ac nid wyf erioed wedi edrych yn ôl. Ac fe eglurais hyn i gyd wrth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, ac fe wnaethon nhw fy helpu o hyd ... maen nhw'n gweithio drwy bopeth, ac maen nhw'n egluro sefyllfaoedd, a sut y gallai trawma achosi hynny. Nid oedd neb wedi egluro pethau fel hynny o'r blaen ... ac erbyn hyn rwy'n deall ... Ac erbyn hyn nid wyf yn edrych yn ôl, rwy'n edrych ymlaen. Doedd gen i neb i droi ato, ond fe'm gwnaeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fynd drwy'r cyfnod hwnnw, ac maen nhw yno o hyd ... Ond rwy'n gwybod hebddyn nhw ... na fyddai [plentyn] wedi bod yma. Byddai [plentyn] wedi mynd, oherwydd ni fyddwn wedi gallu ymdopi. Ond gyda'r gefnogaeth mae hi wedi newid. Mae [plentyn] wedi newid hefyd, oherwydd nad wyf yn gweiddi mwyach. (P6)

Pan ddaeth Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i ymwneud â [rhiant], yn sydyn roedd pethau'n symud ymlaen, ac o fewn ychydig fisoedd roedd ei merch adref gyda hi. Maen nhw hefyd wedi cael gŵr arall yn y grŵp sydd wedi cael ei ferch yn ôl yn ei ofal ... Mae'n debyg na fyddem ni'n eistedd yma yn siarad â chi, [cyfwelydd], a dweud y gwir. Wyddoch chi? Maen nhw wedi gwneud hynny. Maen nhw wedi achub ein teuluoedd ni hefyd. Oherwydd ar un adeg dim ond Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oedd gennym ni, felly hebddynt hwy, ni fyddai gennym neb o gwbl. Ac wedyn ni fyddem yma. (P3)

Roedd cyfrifon y rhieni yn fanwl ac yn deimladwy, gan awgrymu bod peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi cyfrannu at eu gallu i gadw eu plant yn eu gofal neu gael eu hailuno â nhw, a thrwy hynny gadw teuluoedd gyda'i gilydd pan nad oeddent yn sicr mai dyna fyddai'r canlyniad.

Wrth fyfyrio ar yr hyn a allai fod wedi digwydd heb yr ymyrraeth hon, nododd P5 mai dim ond: “siawns o hanner a hanner o lwyddo” y byddai wedi’i gael, ond erbyn hyn mae wedi cyflawni ailuno cynaliadwy gyda’i blentyn, “y ferch fach fwyaf caredig, empathig, hyfryd a hapus y gallwch ei dychmygu”. Trafodwyd ailuno teuluol hefyd gan P3 mewn perthynas â rhieni eraill yn y rhaglen, gan gyfeirio at fam a: “gafodd ei merch adref” ac at dad “sydd wedi cael ei ferch yn ôl yn ei ofal”. O ran lleihau nifer y plant sy’n dod yn blant sy’n derbyn gofal, roedd P6 yn sicr fod Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi atal ei blentyn rhag mynd i ofal: “rwy’n gwybod hebddyn nhw … na fyddai [plentyn] wedi bod yma.” I rieni eraill, roedd cefnogaeth Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn hanfodol wrth newid eu llwybrau bywyd a chadw eu teuluoedd gyda’i gilydd: “maen nhw wedi achub ein teuluoedd” (P3) a “maen nhw wedi achub ein bywydau” (P4).

> Mae’n bwysig nodi ei bod yn: “anodd profi negydd” (LASL1) ac ni ellir profi’n bendant y byddai pob un o’r plant ym mheilot Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi cael eu lleoli mewn gofal heb yr ymyrraeth hon, nac ychwaith fod y rhaglen wedi: “trwsio popeth” (LASL2).
>
> Roeddwn yn gobeithio y byddem yn gallu atal hyn i’r teuluoedd y gwnaethom weithio gyda nhw. Ac rwy’n gwybod ei bod yn anodd profi negydd. Os na aeth y plant hynny i ofal, ni allwn byth brofi y byddent wedi mynd yno oni bai ein bod wedi bod yn rhan o’u bywydau. Ond rydym yn cael teimlad da am y mathau hyn o sefyllfaoedd a’r tebygolrwydd y byddent yn digwydd. Felly, yn llethol, dyna oedd y canlyniad yr oeddwn yn anelu ato, sef y byddai plant yr oeddem yn ymwneud â nhw, ac a oedd efallai ar drywydd mynd i ofal yr Awdurdod Lleol, yn cael eu dargyfeirio oddi wrth hynny gyda’r canlyniad cadarnhaol o aros gyda rhywun yn y teulu. (LASL1)
>
> Hoffwn allu dweud, wrth gwrs, fod rhaglen Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi trwsio popeth. Ond, unwaith eto, dim ond yng nghyd-destun popeth arall sy’n digwydd y gallwch edrych ar unrhyw raglen. Serch hynny, rydym mewn sefyllfa ar hyn o bryd lle mae nifer ein plant sy’n derbyn gofal newydd ddechrau gostwng. Ni fyddwn yn priodoli hynny i Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn unig, ond rwy’n meddwl bod y teuluoedd sydd wedi mynd drwy’r rhaglen, ar y cyfan, wedi bod yn gymharol lwyddiannus o ran eu cynnal gartref. (LASL2)

Yn bwysig, mae cyfrifon yr holl gyfranogwyr a drafodwyd yn yr adran hon yn dangos bod: “teimlad da” fod plant ym mheilot Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a oedd ar: “drywydd mynd i ofal yr awdurdod lleol” wedi cael eu: “dargyfeirio oddi wrtho gyda’r canlyniad cadarnhaol o aros gyda rhywun yn y teulu” (LASL1) a bod y rhaglen wedi bod yn allweddol wrth:“gynnal y teuluoedd hynny gartref” (LASL2). Cyflawnodd peilot Sir Benfro gyfradd lwyddiant o 95%, ac mae’r cyfweliadau gyda’r Uwch Arweinwyr Awdurdod Lleol, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac, yn bwysicaf oll, y rhieni, yn awgrymu bod Camu i’r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi bod yn gyfrannwr allweddol i gadw teuluoedd gyda’i gilydd. Mae gan y rhaglen hefyd y fantais ychwanegol o roi sgiliau a gwybodaeth i rieni a phlant sy’n cefnogi perthnasoedd teuluol sefydlog, fel y trafodir yn yr adran nesaf.

9.3 Sgiliau a Gwybodaeth i Gefnogi Perthnasoedd Teuluol Sefydlog

Roedd gan Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl amcanion allweddol y byddai rhieni'n ennill y gallu, y sgiliau a'r wybodaeth i oresgyn adfyd a chreu perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog, ac y byddai plant yn caffael offer i'w helpu i hunanreoleiddio, gyda rhieni'n meddu ar y gallu i gyd reoleiddio eu plant.

Ym Mhennod Saith, roedd pwyslais ar y ffyrdd yr oedd y Grwpiau Meithrin, y Grŵp Merched a Chynllun Haf y Plant yn cynorthwyo plant gyda rheoleiddio emosiynol a sgiliau perthynol. Roedd plant yn y Grŵp Merched a gwblhaodd y gwerthusiadau cwrs yn gwerthfawrogi'r cyfle i drafod eu teimladau, datblygu dealltwriaeth o sut mae teimladau'n gweithio, a dysgu adnabod eu teimladau eu hunain. Trafododd plant yn y Grŵp Meithrin eu teimladau hefyd, ac roedd rhai cyfrifon yn awgrymu eu bod yn defnyddio strategaethau rheoleiddio emosiynol a ddeilliodd o elfen "Ditectifs Teimladau" y rhaglen. Roedd y data cyfweliadau a gynhyrchwyd gyda rhieni, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru hefyd yn cynnig sail dystiolaeth argyhoeddiadol fod plant yn defnyddio'r wybodaeth, y deunyddiau a'r strategaethau o'r sesiynau hyn, ynghyd â'r gwelliannau cysylltiedig mewn hunanreoleiddio, gan gyd-fynd â'r Fframwaith Canlyniadau.

Canolbwyntiodd Pennod Wyth ar yr hyfforddiant a ddarparwyd i rieni ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, ac roedd yr adborth a ddarparwyd gan rieni yn y ffurflenni gwerthuso cyrsiau yn dangos ei fod yn cael ei werthfawrogi'n fawr o ran ei gynnwys a'r cyfle i adeiladu perthnasoedd. At hynny, dangosodd y data ansoddol a gynhyrchwyd yn y cyfweliadau gyda rhieni, gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ansawdd yr hyfforddiant a ddarparwyd a'r ffyrdd yr oedd y dysgu a gafwyd drwy'r hyfforddiant yn llywio arferion magu plant.

Trafododd rhieni elfennau penodol o'r hyfforddiant, gan gynnwys datblygiad yr ymennydd, atgyweirio trawma cynnar, adeiladu ymlyniadau, emosiynau ac ymddygiad, yr oeddent wedi datblygu dealltwriaeth ohonynt yn ystod hyfforddiant Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roeddent yn gallu gweithredu agweddau ar yr hyfforddiant hwn yn llwyddiannus yn eu harferion magu plant, a oedd yn eu galluogi i reoli ymddygiadau heriol yn fwy effeithiol, adnabod patrymau ac emosiynau, ac adeiladu perthnasoedd cryfach gyda'u plant. Yn unol â hynny, roedd amcan Fframwaith Canlyniadau y byddai rhieni yn ennill y gallu, y sgiliau a'r wybodaeth i oresgyn adfyd a chreu perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog yn cael ei ddangos yn glir yn y data ansoddol a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hwn.

Mae'r trafodaethau ym Mhennod Saith a Phennod Wyth yn rhoi lefel uchel o fanylder ar y ffyrdd yr oedd rhieni a phlant yn elwa ar y sgiliau a'r wybodaeth a gawsant drwy eu cyfranogiad yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac yn eu rhoi ar waith. Felly, ni fydd y cyfrifon ansoddol hyn yn cael eu hailystyried yn yr adran hon. Fodd bynnag, wrth grynhoi manteision Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, mewn rhannau diweddarach o'r cyfweliadau roedd rhai cyfranogwyr eto'n myfyrio ar fanteision yr hyfforddiant i rieni, ac oherwydd na chafodd y pwyntiau hyn eu cynnwys ym Mhennod Wyth, mae'n werth cyfeirio atynt wrth grynhoi'r adran hon.

> Rwy'n meddwl bod rhai o'n rhieni wedi gadael gyda llawer mwy o hyder ynghylch rheoli ymddygiadau heriol ac, wyddoch chi, peidio â chymryd pethau mor bersonol, a gwybod sut

> i ddelio â phethau wrth symud ymlaen. O'r blaen, rwy'n meddwl eu bod o bosibl yn fwy tebygol o feddwl, 'Dydw i ddim yn gwybod beth i'w wneud gyda hyn, a dyma ddiwedd y byd', ond rwy'n meddwl bod y gefnogaeth hirdymor yn eu helpu i weld nad ydynt ar eu pennau eu hunain, sydd yn enfawr. (TFNW2)
>
> Rydym yn teimlo fel pe baem ni mewn rheolaeth nawr. Wyddoch chi, ni yw'r rhieni, nid ydym yn bobl hawdd eu gwthio drosodd mwyach. Gallwn gamu ymlaen a bod y fam y mae angen i'r plant hyn ei chael. (P3)
>
> Mae ein hyder wedi tyfu, ac o ran ni fel rhieni, nid ydym yn teimlo fel methiannau mwyach ... Rwy'n teimlo ychydig yn fwy hyderus. Ond mae'n tyfu. Mae'n sicr yn tyfu. Nid wyf wedi cyrraedd y man lle gallaf wneud popeth ar fy mhen fy hun eto, ond mae'n gwneud i mi deimlo'n fwy hyderus. (P4)

Mae'r dyfyniadau hyn yn cyd-fynd â'r cyfrifon a gyflwynwyd ym Mhennod Wyth, lle disgrifiodd rhieni sut yr oedd yr hyfforddiant: "wedi fy nysgu pethau nad oeddwn yn eu gwybod" (P6), eu bod: "wedi dysgu pethau" a'u bod wedi: "dod i mewn yn anwybodus ac wedi gadael yn hyderus" (P5), a'u bod wedi dod yn fwy: "empathig tuag at fy mhlant" (P4).

Yn unol â hynny, mae'r data a gasglwyd o werthusiadau'r cyrsiau a'r cyfweliadau gyda gweithwyr cymdeithasol, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac, yn bwysig, rhieni a phlant, yn awgrymu bod yr hyfforddiant a ddarparwyd drwy raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi adeiladu gallu, sgiliau a gwybodaeth a gafodd wedyn eu rhoi ar waith i helpu i greu perthnasoedd teuluol diogel, cydlynol a sefydlog. Fel y trafodir yn yr adran nesaf, roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl hefyd yn fecanwaith canolog wrth helpu rhieni a phlant i ddatblygu rhwydweithiau cymorth cymdeithasol cryfach a chysylltiadau agosach â'u cymunedau.

9.4 Rhwydweithiau Cryfach a Chysylltiadau â Chymunedau

Mae Fframwaith Canlyniadau rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn nodi'r amcanion y dylai rhieni a phlant ddatblygu cysylltiadau cryfach â'u cymunedau, gan gryfhau'r cymorth sydd ar gael i helpu i atal ac ymateb i argyfyngau, a bod cynnydd yng ngallu rhieni a phlant i ddysgu a datblygu fel teulu, gyda mwy o rieni a phlant yn manteisio ar gyfleoedd dysgu. Cyflwynwyd tystiolaeth o gyflawni'r canlyniadau hyn ym Mhennod Saith, adran 7.5, Gweithgareddau a Chymorth Cymunedol.

Ym Mhennod Saith, nododd staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a rhieni sut yr oedd teuluoedd yn gallu cael mynediad at ddosbarthiadau Tai Chi, dosbarthiadau dawns, gymnasteg a sesiynau therapi, ac roedd cyllideb o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i dalu'r costau hyn os oedd ffi yn gysylltiedig â nhw. Roedd hyn yn galluogi teuluoedd i gael eu cyflwyno i ystod eang o weithgareddau yn eu cymuned leol ac i gael mynediad atynt, ac roedd y rhain yn gyfleoedd i blant a'u rhieni ddysgu a datblygu gyda'i gilydd fel teulu.Darparwyd cysylltiadau hefyd i sefydliadau elusennol eraill i rieni, lle buont yn cymryd rhan mewn gweithgareddau megis teithiau dydd a grwpiau cymorth. Trafododd un rhiant hefyd sut yr oedd wedi cael mynediad yn annibynnol at grwpiau cymorth cymunedol a darpariaethau lleol yn y gymuned. Nododd rhieni eu bod wedi parhau i gymryd rhan yn y gweithgareddau cyfoethogi y cawsant eu cyflwyno iddynt drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, megis ymweld â'r theatr ac ymgysylltu â'r amgylchedd naturiol, gan eu bod bellach yn ymwybodol o'r mathau hyn o weithgareddau a'u manteision.

Roedd y cysylltiadau hyn â rhwydweithiau a gweithgareddau allanol yn bwysig wrth adeiladu cymorth cynaliadwy i deuluoedd yn dilyn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn unol â hynny, roedd tystiolaeth eto yn y data ansoddol fod y canlyniad hwn wedi'i gyflawni a bod rhieni a phlant wedi elwa o ddatblygu cysylltiadau cryfach â'u cymunedau, cael mynediad at grwpiau a gweithgareddau cymorth lleol ehangach, a manteisio ar gyfleoedd dysgu ehangach. Fodd bynnag, yn ogystal ag adeiladu rhwydweithiau a chysylltiadau newydd o fewn y gymuned leol, canlyniad pwysig o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro oedd datblygu perthnasoedd rhwng rhieni a phlant a theuluoedd eraill yn y rhaglen, a chynaliadwyedd y perthnasoedd hynny. Dyna fydd ffocws yr adran ganlynol.

9.5 Y Tu Hwnt i Fframweithiau Canlyniadau – Perthnasoedd Parhaus

Pennod Chwech oedd yr hiraf o'r holl benodau canfyddiadau oherwydd ei bod yn dogfennu pwysigrwydd perthnasoedd a'r mathau perthynol, emosiynol ac ymarferol sylfaenol o gymorth a oedd yn nodweddu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Rhoddwyd pwyslais ar agweddau perthynol hefyd drwy gydol Pennod Saith a Phennod Wyth, ac roedd adeiladu perthnasoedd yn cael ei drafod gan rieni, plant, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a gweithwyr cymdeithasol.

Yn y gwerthusiad o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon, nodwyd bod Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi datblygu, "perthnasoedd anfeirniadol ac heb strwythur hierarchaidd gyda theuluoedd" a bod rhieni'n teimlo eu bod: "yn cael eu gwrando arnynt ac yn cael gofal gan holl staff SUSD" (Flood a Thompson 2020, t. 51), a thrafodwyd hefyd: "sefydlu a pharhau grwpiau cyfeillgarwch [rhieni]" (Flood a Thompson 2020, t. 42). Roedd hyn yn amlwg hefyd ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, a rhoddwyd nifer o enghreifftiau i ddangos sut yr oedd rhieni'n ffurfio cyfeillgarwch gyda rhieni eraill a chysylltiadau gyda'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd yn ymestyn y tu hwnt i raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Er bod hyn wedi'i drafod yn fanwl yn y penodau blaenorol, oherwydd pwysigrwydd sylfaenol perthnasoedd, mae'n ddefnyddiol cyflwyno rhai dyfyniadau pellach o'r cyfweliadau sy'n trafod yr: "edau aur" (LASL1) hon o berthnasoedd cynaliadwy fel y "straeon llwyddiant mwyaf gwirioneddol" (TFNW2).

> Oherwydd gall magu plant fod yn unig, neu deimlo'n hynod unig. Felly mae'r bobl hyn i gyd yn dod at ei gilydd ac yn gallu rhannu straeon a sylweddoli, 'O, mewn gwirionedd, nid ydym ar ein pennau ein hunain'. Rydym wedi gweld pobl yn ffurfio cyfeillgarwch gwirioneddol, ac erbyn hyn mae gennym bobl sy'n dod yn ôl at ei gilydd ar gyfer y breswylfa'r penwythnos hwn, ac maen nhw mor gyffrous i weld ei gilydd eto oherwydd nad ydynt wedi llwyddo i ddod o hyd i amser, neu mae gennym bobl sy'n byw ar ben arall y sir. Felly mae pethau fel hyn ... Rwy'n meddwl mai dyma'r straeon llwyddiant mwyaf gwirioneddol, ein bod wedi helpu pobl i ennill y rhwydwaith cymorth hwnnw, sef yn union yr hyn yr oeddem ei eisiau, fel nad ydynt yn teimlo'n gwbl unig eto pan fyddwn ni'n camu'n ôl. (TFNW2)
>
> Yr edau aur-Rwy'n meddwl mai'r ateb byr i'ch cwestiwn yw mai'r pecyn cyfan yw e. Ond yr edau aur i mi yw'r hyn y mae'r dull hwn yn ei wneud o ran y perthnasoedd rhwng rhieni, plant a gofalwyr maeth. Oherwydd rwy'n meddwl mai'r hyn sy'n unigryw am y prosiect hwn

yw ei fod yn creu rhwydweithiau na fyddent wedi'u creu fel arall ... Ond un o'r pethau a'm tarodd fwyaf oedd ei botensial i adeiladu perthnasoedd a rhwydweithiau rhwng rhieni. Oherwydd dyna lle mae cynaliadwyedd y canlyniadau. Gallwn ddarparu'r rhaglen i deulu am 12 neu 18 mis, ond nid am byth. Ni all fod am byth. Ond beth sy'n digwydd pan fyddwn yn camu'n ôl? Os ydych yn camu'n ôl ac yn cymryd yr holl sgaffaldau gyda chi, y risg yw y gallai'r holl waith da gael ei ddadwneud ... Roedd [aelod o TFNW] wedi mynd allan i'r maes parcio ar ôl sesiwn a gweld rhai rhieni yn cyfnewid rhifau ffôn. Dyna fe i mi ... rydych wedyn yn rhoi'r sgaffaldau hynny yn eu lle a fydd yno ymhell ar ôl i'r Gwasanaethau Cymdeithasol gamu'n ôl ... Felly, y pecyn cyfan ydyw. Y pecyn cyfan gyda'r edau aur honno o berthnasoedd yn rhedeg drwyddo. (LASL1)

Perthnasoedd. Ie, dyna hanfod y peth mewn gwirionedd. Mae llawer o raglenni allan yna yn darparu'r elfennau ymarferol, ond rwy'n meddwl mai'r perthnasau a'r gwaith sy'n seiliedig ar berthnasoedd sy'n galluogi pobl i ffynnu ... pobl sy'n hapus ac yn cael eu hannog gan y rhaglen, ond sydd hefyd yn cadw mewn cysylltiad â'r gofalwyr maeth ymhell ar ôl ein cyfranogiad ni. Nid yw hynny'n golygu eu bod yn ymweld am baned bob pum munud, ond maen nhw mewn cysylltiad ac yn rhan o'r rhwydwaith wedyn. Felly dyna'r math hwnnw o gynaliadwyedd tymor hir sy'n dda." (LASL2)

Rwy'n meddwl nad yw'n ymwneud yn unig â chadw teuluoedd gyda'i gilydd, ond â datblygu strwythur y teulu drwy helpu nhw i gyfarfod â theuluoedd eraill mewn amgylchiadau tebyg fel nad ydynt yn teimlo'n unig. Mae gennym ddau riant yn y grŵp sydd â phlant ag anableddau, ac roedd diffyg hyder mawr gan y ddau. Maent wedi adeiladu cyfeillgarwch. Maent yn cwrdd ac yn mynd i grwpiau ymwybyddiaeth awtistiaeth gyda'i gilydd, tra na fyddent wedi gwneud hynny o'r blaen. Felly rwy'n meddwl ei fod yn helpu pobl i sylweddoli, 'Arhoswch, nid wyf ar fy mhen fy hun, nid fi yw'r unig un sy'n cael trafferth.' ... Mae gennych bobl ar ddechrau'r daith Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a phobl sy'n dod tuag at y diwedd, ac mae bron fel pe bai llygedyn o obaith yno, 'gallwn i fod fel hynny', fel pe baent yn gweld bod pobl eraill wedi gwneud hyn ac wedi cyflawni'r newidiadau hynny, a gallai hynny fod yn wir amdanaf innau hefyd. Yn y byd arferol, nid oes gennych neb i gymharu eich hun ag ef oherwydd mae'n debyg nad yw pobl yn siarad am y pethau hyn gan eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu barnu. (SW2)

Ym Mhennod Chwech, trafododd rhieni: "pileri" o gefnogaeth a bod yn rhan o "bentref" (P4), "perthnasoedd bond" (P1) a "theuluoedd yn cefnogi teuluoedd" (P7), wrth fyfyrio ar werth perthynol rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Rhoddodd rhieni hefyd enghreifftiau o gadw mewn cysylltiad â theuluoedd eraill a'u Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd y tu allan i'r rhaglen ac ar ôl iddi ddod i ben. Mae'r dyfyniadau cyfweliad a gyflwynwyd yn yr adran hon yn atgyfnerthu pwysigrwydd a chynaliadwyedd y perthnasoedd hyn, a'r ffyrdd y maent nid yn unig wedi meithrin cyfeillgarwch rhwng rhieni a rhwng eu plant, ond hefyd wedi rhoi'r hyder iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol ehangach gyda'r sicrwydd a ddarperir gan y rhwydwaith cymorth hwn a ffurfiwyd drwy Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn unol â hynny, gellir ystyried perthnasoedd fel: "yr edau aur" (LASL1) o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oherwydd eu bod yn galluogi'r: "cynaliadwyedd tymor hir" (SW2) sydd ei angen i ddatblygu cysylltiadau cymunedol cryfach a chefnogi perthnasoedd teuluol sefydlog. Fodd bynnag, nid rhieni a phlant yn unig a elwodd o agweddau perthynol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Bydd yr adran nesaf yn myfyrio ar yr hyn a enillwyd gan weithwyr cymdeithasol a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd.

9.6 Y Tu Hwnt i Fframweithiau Canlyniadau – Manteision i Weithwyr Cymdeithasol a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd

Ym Mhennod Dau nodwyd mai nodwedd fwyaf cyson yr "argyfwng gofal" oedd y pwysau llethol ar y gweithlu gofal cymdeithasol, gyda gweithwyr cymdeithasol yn Lloegr yn adrodd eu bod yn gweithio mwy na'u horiau wedi'u contractio ac yn teimlo dan straen oherwydd eu gwaith (MacAlister 2022). Mae pwysau llwythi gwaith anhrefnus ac amser annigonol i adeiladu perthnasoedd cadarnhaol gyda theuluoedd hefyd wedi'u cofnodi yng Ngogledd Iwerddon ac yng Nghymru (Jones 2023; Wilkins 2023). Fodd bynnag, adroddwyd bod gweithwyr cymdeithasol yn mwynhau eu rolau o fewn peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro.

> Ar yr ochr gadarnhaol, mae'r rhaglen hefyd wedi ailfywiogi ffordd o feddwl gweithwyr cymdeithasol ac, wyddoch chi, pan allwch deimlo ychydig yn ddigalon neu'n rhwystredig, rydych wedyn yn cael cyfle i weld teuluoedd yn gwneud cynnydd gwirioneddol, ac i'w gweld yn mwynhau bywyd ar ôl i'r cynnydd cychwynnol hwnnw gael ei wneud. Rydych dal yno i helpu pan fo angen, ond i'w gweld mewn digwyddiadau cymunedol ac yn hyderus iawn gyda'u plant a phethau felly. Nid yw gweithwyr cymdeithasol bob amser yn cael gweld y pethau hynny … Fel uwch reolwr, nid wyf ar lawr gwlad gymaint, ond ym mhob darn o adborth rwy'n ei gael gan weithwyr cymdeithasol, maen nhw'n siarad gyda gwên ar eu hwynebau wrth ddisgrifio teuluoedd sydd wedi symud ymlaen o'r rhaglen … a dyna yw cynaliadwyedd. (LASL2)
>
> Siaradais gyda [SW1] sy'n rhedeg y prosiect, a dywedodd hi, 'Heb os nac oni bai, dyma'r peth gorau i mi ei wneud erioed fel gweithiwr cymdeithasol.' (LASL1)
>
> Rwyf wedi bod yn gweithio ym maes gofal cymdeithasol ers 12 mlynedd. Rwyf wedi bod yn gymwys ers … wel, ni allaf hyd yn oed gyfrifo sawl blwyddyn yw hynny erbyn hyn. Dyma'r peth gorau rwyf erioed wedi'i wneud. Rwyf wrth fy modd â fy swydd. Rwyf wrth fy modd â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. (SW1)

Mae athroniaeth gwaith cymdeithasol wedi'i: "seilio ar yr egwyddor o gynorthwyo unigolion, yn eu hamgylchiadau unigol ac yn eu sefyllfaoedd ar y cyd" (Saxena a Chandrapal, t. 1637) ac, fel yr eglurodd LASL2, roedd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn rhoi: "cyfle i weld teuluoedd yn gwneud cynnydd gwirioneddol". Un agwedd ar yr "argyfwng gofal" yw nad oes gan weithwyr cymdeithasol ddigon o amser i adeiladu perthnasoedd cadarnhaol gyda theuluoedd (Jones 2023), ond fel y nodwyd yn yr adran flaenorol, roedd Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn seiliedig yn sylfaenol ar berthnasoedd. Gall hyn egluro pam fod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi: "ailfywiogi gweithwyr cymdeithasol" (LASL2) ac wedi cael ei ddisgrifio fel: "y peth gorau rwyf erioed wedi'i wneud" (SW1). Nododd Pennod Pump hefyd natur werth chweil rôl y gweithiwr cymdeithasol o fewn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, y brwdfrydedd am y rôl, a chyfeillgarwch tîm Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, a gyfrannodd at amgylchedd gwaith cefnogol. Darparodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd gyfrifon tebyg.

Ystyriodd Pennod Dau yr argyfwng capasiti cynyddol mewn maethu, wedi'i siapio gan ddiffygion recriwtio ac anawsterau wrth gadw gofalwyr oherwydd diffyg cefnogaeth, y pwysau sy'n gysylltiedig â'r rôl, a straen ehangach y system (Jones 2023; Y Rhwydwaith Maethu 2024a, 2024b). Trafodwyd

hyn ymhellach ym Mhennod Pump, lle amlinellwyd recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Fodd bynnag, gan fod hyn yn: "ddysgu annisgwyl o'r rhaglen" (LASL2), mae'n ddefnyddiol dychwelyd at y canlyniad hwn yn y bennod gloi hon.

> [Gofalwr Maeth] oedd ar fin ymddeol. Roedden ni'n mynd i'w cholli hi, nes iddi gael gwybod am hyn. (LASL1)

> Rwy'n meddwl mai'r hyn annisgwyl a ddysgwyd o'r rhaglen yw bod gofalwyr maeth yr oeddem yn mynd i'w colli, ac a oedd wedi dweud wrthym eu bod wedi gorffen, eu bod yn flinedig ac yn barod i ymddeol neu adael maethu, wedi aros ac wedi dod ar y rhaglen. Felly rydym wedi cadw'r sylfaen sgiliau honno, a oedd yn annisgwyl. Ac rwy'n meddwl bod gennym gwpl o ofalwyr maeth eraill ar hyn o bryd sydd wedi clywed am y rhaglen, sydd â diddordeb ynddi ac sydd eisiau ei wneud. Rwyf wedi mynd allan i weld cwpl o ofalwyr maeth a chael sgwrs gyda nhw oherwydd rwy'n gwybod sut mae eu gwerthoedd a'u hegwyddorion yn gweithio ac rwyf eisiau iddynt fod ar y rhaglen. Felly mae fel dweud, 'Na, peidiwch ag ymddeol, dewch i wneud hyn. Byddwch wrth eich bodd.' ... Felly, o safbwynt cynaliadwyedd gofal a chadw pobl dda ... os gallwn gadw gofalwyr maeth gyda'r holl wybodaeth, y ddealltwriaeth a'r profiad hwnnw am ychydig flynyddoedd yn ychwanegol, ac iddynt helpu rhai o'r teuluoedd gyda'r holl brofiad a'r wybodaeth honno, mae gennym gyfle i barhau i ddatblygu rhywbeth ychydig yn wahanol. Yn y ffordd honno, nid yw'n adnodd ychwanegol pe baent wedi ymddeol fel arall. Mae'n ymwneud â pharhau â'r adnodd hwnnw am gyfnod hirach mewn ffordd wahanol ... ac mae'r gofalwyr maeth wedi dweud wrthyf eu bod yn teimlo wedi ailfywiogi ac yn teimlo eu bod yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i deuluoedd. (LASL2)

> Dywedodd [FSFC] wrthyf, 'Heb os nac oni bai, dyma'r peth gorau rwyf erioed wedi'i wneud ym maes maethu' ... Felly mae'n neges bwerus iawn gweld y rhwydweithiau hynny, y perthnasoedd hynny, ac wedyn yr effaith ar y bobl hynny o ran sut maen nhw'n teimlo am y prosiect a'r canlyniadau. (LASL1)

Ym Mhennod Wyth, pwysleisiodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd werth adeiladu perthnasoedd a'r newidiadau cadarnhaol ym mywydau rhieni. Ym Mhennod Chwech, trafodwyd sut yr oeddent wedi mwynhau gweithio gyda rhieni, wedi ennill dealltwriaeth newydd o'r rhwystrau yr oedd rhieni'n eu hwynebu, ac wedi teimlo eu bod yn cael cefnogaeth gan dîm ehangach Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Gall yr elfennau hyn i gyd gyfrannu at foddhad yn y rôl a'r ffordd y mae Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael ei ddisgrifio fel: "y peth gorau rwyf erioed wedi'i wneud ym maes maethu" (LASL1). Fodd bynnag, fel y trafodwyd ym Mhennod Pump, un o enillion pwysicaf rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl oedd recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a oedd wedi bwriadu ymddeol o faethu. Roedd y rôl newydd hon yn golygu bod eu sgiliau a'u profiad sylweddol yn cael eu cadw o fewn yr Awdurdod Lleol, a'u bod yn parhau i ddarparu cymorth o ansawdd uchel i deuluoedd lleol.

Mae'r adran hon a'r adrannau blaenorol wedi ystyried cyflawniadau nodedig peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro mewn perthynas â'r Fframwaith Canlyniadau, yn ogystal ag ystyried cyfraniadau cadarnhaol nad ydynt yn cael eu cynnwys yn y fframwaith hwnnw. Bydd yr adran nesaf yn trafod awgrymiadau ar gyfer gwelliannau posibl.

9.7 Gwelliannau Posibl i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl

Roedd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi'i fodelu'n agos ar y rhaglen yng Ngogledd Iwerddon (Flood a Thompson 2020; O'Reilly 2020), heblaw am rai gwahaniaethau a amlinellwyd ym Mhennod Pump. Yn unol â hynny, roedd ganddo sail sefydledig o weithdrefnau, gweithgareddau a rolau y gellid adeiladu arnynt a'u datblygu. Fodd bynnag, hwn oedd y tro cyntaf i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gael ei ddarparu yng nghyd-destun Cymru ac nid oedd yr un aelod o'r tîm darparu wedi gweithio ar raglenni blaenorol. Felly, roedd disgwyl y gallai'r gwerthusiad ddatgelu ystod o welliannau a datblygiadau posibl a fyddai'n cael eu rhannu yn y cyfweliadau ansoddol neu eu cofnodi yn ystod arsylwadau; ond nid felly y bu.

Roedd y plant (C) a oedd yn rhan o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac a siaradodd â ni neu a ddarparodd adborth ysgrifenedig i gyd wedi mwynhau'r rhaglen ac yn disgrifio eu profiadau drwy ddefnyddio ymadroddion megis: "wrth fy modd", "hapus" a "hwyl" wrth drafod gweithgareddau, perthnasoedd, cyfeillgarwch a'r hyn yr oeddent wedi'i ddysgu. Ni wnaethant rannu unrhyw feirniadaeth, dim ond galw am fwy o sesiynau a gweithgareddau, er enghraifft: "dylai fod mwy o grwpiau fel hyn" a "hoffwn i'r sesiynau fod yn hirach" (C8). Fel y mae'r penodau blaenorol a'r adrannau cynharach o'r bennod hon wedi dangos, roedd safbwyntiau rhieni yr un mor ganmoliaethus. Roeddent yn gwerthfawrogi tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, yr hyfforddiant, y gweithgareddau, y gefnogaeth, a'r ffyrdd yr oedd y rhaglen wedi cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau. Unwaith eto, yn unol â chyfrifon y plant, roedd rhieni hefyd eisiau: "mwy o grwpiau fel hyn" (C8), ond roedd hyn yn argymhelliad ar gyfer teuluoedd eraill oedd angen cefnogaeth, nid ar eu cyfer eu hunain yn unig.

> Mae'n wych. Y sefydliad. Wyddoch chi? Ni allwch wneud dim ond diolch iddynt yn aml iawn ... Ac mae'n drueni bod rhaid mynd drwy gymaint cyn y gallwch gael y gefnogaeth honno. (P6)

> Ie. Mae'n drist mai dim ond drwy atgyfeiriad gan y Gwasanaethau Cymdeithasol y gall pobl gael mynediad at Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Hynny yw, mae'n debyg mai dyna fy unig feirniadaeth. Nid beirniadaeth o'r gwasanaeth yw hi mewn gwirionedd ... Gallaf ddeall pe bai'r gwasanaeth yn cael ei lethu â gormod o atgyfeiriadau ... y gallai hynny roi pwysau ar y gwasanaeth ... Ac yna gallai hynny olygu na fyddai'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu mor agos ag ydyw nawr. Yn onest ... i unrhyw un sydd ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ... bydd bywyd yn llawer haws iddyn nhw. (P4)

> Dim ond bod y gwasanaeth yno ... ie, popeth maen nhw'n ei wneud ... dim ond bod y gwasanaeth yno, ac rwy'n gobeithio ei fod yn rhywbeth a fydd yn parhau oherwydd rydym ei angen. (P1)

Nid oedd yr argymhellion hyn yn feirniadaeth o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ei hun, ond yn hytrach yn gydnabyddiaeth y byddai teuluoedd yn elwa o gael mynediad i'r math hwn o gymorth yn gynharach, cyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol ymwneud â nhw. Yn y bôn, roedd y rhieni hyn yn gofyn am ehangu ymyriadau ataliol cynnar oherwydd eu bod yn teimlo pe bai: "unrhyw un" ar "raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl" y byddai "bywyd yn llawer haws iddynt." (P4)

Unwaith eto, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn hapus iawn gyda'u rolau, rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, y perthnasoedd a adeiladwyd gyda theuluoedd, a'r datblygiadau

cadarnhaol a gyfrannodd at berthnasoedd teuluol diogel a sefydlog. Fel y nodwyd ym Mhennod Saith, codwyd rhai pwyntiau logistaidd bach gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd ynghylch rhannu gwybodaeth, eglurder ynghylch trefniadau gweithwyr unigol, a mwy o ystyriaeth i nifer y seddi ceir a'r broses o ddyrannu plant wrth drefnu trafnidiaeth ar gyfer diwrnodau gweithgaredd a phreswylfeydd. Fodd bynnag, pwysleisiodd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd fod y plant yn: "hapus ac yn ddiogel" a bod pawb ar "gromlin ddysgu". Roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn teimlo'n hyderus i godi unrhyw bryderon ac roedd y pryderon hynny'n cael eu hystyried ac ymatebwyd iddynt yn ystod y rhaglen. Cadarnhaodd Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru hefyd fod addasiadau wedi'u gwneud a bod y rhain wedyn wedi'u cynnwys yn y broses o ddylunio a gweithredu digwyddiadau teuluol a gweithdrefnau diweddarach. Mae'n werth nodi bod rhieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd wedi gwneud awgrymiadau hefyd ynghylch yr Ap For Mi, a bydd hyn yn cael ei ailystyried yn yr argymhellion yn adran 9.9.

Roedd rhai pwyntiau hefyd yn cael eu codi gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a gweithwyr cymdeithasol ynghylch ymgysylltu teuluoedd â'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl gyfan.

> Yr hyn rydym wedi'i sylweddoli yw mai'r teuluoedd sy'n cael y mwyaf allan ohoni yw'r rhai sy'n defnyddio'r holl offer sydd ar gael. Mae gennym For Mi, mae gennym seibiannau byr, mae gennym gyfarfodydd wythnosol, mae gennym hyfforddiant … maen nhw'n offer gwahanol yn yr un bag, ac mae'r teuluoedd sy'n defnyddio'r rhain i gyd yn ymddangos fel y rhai sy'n cael y mwyaf ohoni … mewn gwirionedd, yr hyn sydd angen iddynt ei sylweddoli cyn ymuno yw bod hwn yn ymrwymiad. Mae angen i mi gymryd rhan yn y pethau hyn i gyd, oherwydd po fwyaf y maent yn ei roi i mewn, y mwyaf y byddant yn ei gael allan ohono. (FSFC5)

> Nid oes unrhyw beth y byddwn o reidrwydd yn ei newid. Rwy'n meddwl bod y cyfan yn dod at ei gilydd yn dda iawn, y grwpiau rhieni, y grwpiau meithrin, y diwrnodau allan, y mentora gan y gofalwyr maeth. Rwy'n meddwl bod angen i'r teuluoedd ddefnyddio'r sbectrwm cyfan, yn y bôn. Mae gennym rai teuluoedd nad ydynt ar gael yn rhwydd ar gyfer mentora wythnosol. Mae rhai nad ydynt eisiau seibiannau byr neu ddiwrnodau allan. Mae rhai teuluoedd yn gweithio ac felly ni allant fynychu'r diwrnodau teuluol nac ymuno â'r cyrsiau magu plant. Rwy'n meddwl mai'r teuluoedd sy'n ymgysylltu'n llawn â'r rhaglen gyfan sy'n gweld y budd mwyaf. (SW2)

> Felly, nid oeddem yn gwneud yn ddigon clir i deuluoedd sut olwg oedd ar y prosiect a sut roedd angen iddynt ymgysylltu ag ef yn ei gyfanrwydd. Nid oedd yn ymwneud â dewis un rhan o'r prosiect a meddwl, 'Rwy'n hoffi sŵn mentora' neu 'Rwy'n hoffi sŵn y seibiannau byr', ac felly ymuno am hynny. Rydym yn llawer gwell erbyn hyn am egluro mai prosiect cyfan yw hwn ac mae angen i chi fod eisiau cymryd rhan ym mhob elfen, nid dim ond un. Roedd rhai teuluoedd, dim llawer ond rhai, a ddaeth ar fwrdd ond heb fynd ymhellach oherwydd nad oeddent am gymryd rhan mewn rhai elfennau o'r prosiect. Felly rwy'n meddwl ein bod yn llawer gwell erbyn hyn am wneud hynny'n glir iawn o'r dechrau. (SW1)

Mae'r cyfrifon hyn yn dangos manteision teuluoedd yn ymgysylltu â phob agwedd ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a'r angen i wneud hyn yn glir i rieni. Fodd bynnag, mae hwn yn gydbwysedd anodd, gan y gallai annog fod yn well na mesurau rhagnodol. Ym Mhennod Pump, nodwyd na chafodd y: "contract disgwyliadau" (TFNW1) sy'n rhan o fodel Gogledd Iwerddon ei fabwysiadu ym mheilot Sir Benfro. Mae rhieni sydd wedi profi ymyrraeth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol yn aml wedi bod mewn sefyllfaoedd lle mae cydymffurfio wedi bod yn orfodol (Stevenson 2026), ac roedd

rhieni'n gwerthfawrogi'r ymreolaeth a roddwyd iddynt yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gyda rhai yn dweud eu bod yn fwy tebygol o gymryd rhan oherwydd mai eu dewis nhw oedd gwneud hynny. Nodwyd hefyd ym Mhennod Pump y gallai "contract disgwyliadau" annog presenoldeb, ond y gallai hefyd gael y canlyniad anfwriadol o weithredu fel rhwystr i ymgysylltu. Yn unol â hynny, gall eglurder a mathau ysgafn o annog sy'n parchu ymreolaeth rhieni, sef y dull a ddefnyddiwyd ym mheilot Sir Benfro ac a gyflawnodd lefelau uchel o ymgysylltu yn gyffredinol, fod yn well na chontract ffurfiol lle mae rhieni'n teimlo: "mae'n rhaid i chi ei wneud." (P7)

Roedd un pwynt pellach o densiwn a godwyd gan weithwyr cymdeithasol a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn ymwneud nid â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ei hun, ond â pherthnasoedd gyda rhai gweithwyr cymdeithasol y tu allan i'r rhaglen a oedd yn gweithio gyda'r teuluoedd. Ni chyflwynir manylion y cyfrifon hyn er mwyn diogelu anhysbysrwydd teuluoedd a chyfranogwyr, ond mae rhai materion yn werth eu hystyried. Mae'n bwysig nodi bod cyfranogwyr wedi disgrifio eu perthnasoedd â rhai gweithwyr cymdeithasol teuluol fel: "ardderchog", gyda chyfathrebu aml ac effeithiol, ac mewn rhai achosion roedd gweithiwr cymdeithasol y plentyn yn: "dda", ac roedd gweithwyr cymdeithasol teuluol: "100% o blaid" Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, soniwyd hefyd am: "bron dim cyswllt" a "diffyg parch", ynghyd â diffyg dealltwriaeth o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a rôl Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Roedd un adroddiad am Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cael ei ofyn gan weithiwr cymdeithasol teuluol i drosglwyddo gwybodaeth i rieni mewn ffordd a oedd yn teimlo'n amhriodol, ac roedd angen i dîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ddatrys y mater hwn.

Roedd hefyd ddisgwyliadau afrealistig y gallai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl: "drwsio pethau ar unwaith", a phwysau gan weithwyr cymdeithasol teuluol i gau achosion yn gynamserol, a fyddai wedi atal y gefnogaeth unigol barhaus gan Ofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Roedd y parodrwydd hwn i gau achosion, ynghyd â mater arall lle'r oedd gweithwyr cymdeithasol teuluol yn lleihau eu cyswllt â theuluoedd yn rhy gyflym, yn gysylltiedig â'r pwysau ar y gweithlu gofal cymdeithasol sy'n rhan o'r "argyfwng gofal" a drafodwyd ym Mhennod Dau. Gan mai hwn oedd y peilot cyntaf o Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru, mae'n deg dweud nad oedd gweithwyr cymdeithasol yn gyfarwydd â'r rhaglen. Awgrymwyd y byddai: "mwy o addysg o fewn y gwasanaeth ynghylch beth yn union sydd i'w ddisgwyl" yn fuddiol ac yn helpu i leihau achosion o gamddealltwriaeth.Fel y nodwyd, roedd perthnasoedd gweithio da iawn gyda'r mwyafrif o weithwyr cymdeithasol ac, wrth i Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ddod yn fwy sefydledig a chyfarwydd, dylai hyn helpu i fynd i'r afael â rhai o'r materion a godwyd.

Yn gyffredinol, roedd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro wedi'i gynllunio a'i weithredu'n dda iawn, gyda lefel eithriadol o uchel o adborth cadarnhaol gan blant, rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a'r tîm rhaglen ehangach. Roedd y gwelliannau posibl yn rhai bach eu natur ac fe'u hystyriwyd a'u mabwysiadu wrth i'r rhaglen ddatblygu, gyda phawb yn rhan o: "gromlin ddysgu" ac yn rhannu safbwyntiau ar y cyd er mwyn mireinio a gwella arferion a phrosesau. Y prif argymhelliad gan rieni oedd y dylid parhau â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac y dylid ystyried ymyriadau tebyg ar gyfer teuluoedd cyn iddynt gyrraedd y pwynt lle mae angen ymyrraeth gan y Gwasanaethau Cymdeithasol; bydd hyn yn cael ei ailystyried yn adran 9.9. Bydd yr adran nesaf yn myfyrio ar ddyfodol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ac ar ystyriaethau ynghylch sut y gall y rhaglen sicrhau cynaliadwyedd.

9.8 Ystyried y Dyfodol

Yn unol â'r cyfrifon a gyflwynwyd yn yr adran flaenorol, roedd Uwch Arweinwyr yr Awdurdod Lleol hefyd yn falch iawn o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro. Nodwyd ganddynt fod y cyfuniad o elfennau wedi gweithio'n hynod o dda, gan olygu mai dim ond addasiadau bach oedd eu hangen wrth i'r rhaglen ddatblygu, a bod natur berthynol y rhaglen a'r perthnasoedd cefnogol a ffurfiwyd yn arbennig o arwyddocaol.

> Ni allaf feddwl am unrhyw beth y byddem wedi'i newid yn sylweddol ar y dechrau. Rwy'n meddwl bod gwersi i'w dysgu wrth fynd ymlaen ... bydd cyfleoedd bob amser i fireinio pethau ... un o'r pethau braf am y rhaglen yw ei bod yn darparu holl elfennau'r rhaglen fel rhan o'r un ddarpariaeth, i raddau mwy neu lai yn dibynnu ar anghenion y teulu, yn hytrach na'n bod yn atgyfeirio i raglen magu plant neu at raglen gymunedol neu gael gofalwr maeth yn gweithio ar wahân. Rwy'n meddwl bod manteision i'r ffaith bod y cyfan o dan un ymbarél ac un cydlynydd, ac mae'n debyg ei fod yn arbed arian yn y darlun ehangach. Ac rwy'n meddwl, i blant sy'n mynd drwy'r profiad hwn, ei fod yn helpu i ddatblygu'r rhwydwaith ehangach hwnnw, y gymuned ehangach honno, a'r derbyniad bod angen ychydig o help ar bobl weithiau, ac mae hynny'n iawn. Ac nid ydynt yn diflannu, maent yn dal yno ... Nid yw gweithwyr cymdeithasol bob amser yn aros am flwyddyn neu ddwy, wyddoch chi, tra gall gofalwr Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wneud hynny. (LASL2)

> Efallai ar y dechrau fy mod yn ei weld fel offeryn ymarferol bach ... ond mae'n teimlo'n llawer mwy meddal na hynny ... mae llawer mwy o ddynoliaeth ynddo na dim ond offeryn ymarferol lle mae gofalwr maeth yn helpu rhiant allan o argyfwng. Mae'n gymaint mwy na hynny. Mae llawer mwy o ddynoliaeth, emosiwn a sensitifrwydd ynddo na dim ond offeryn ymarferol sy'n helpu rhiant pan fyddant yn cael diwrnod gwael ... Ac wedyn mae gennych rieni'n dweud, 'Dyma'r peth gorau i mi ei gael erioed.' (LASL1)

Mae'r cyfrifon hyn yn dangos bod model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi bod yn ymyrraeth effeithiol yn Sir Benfro, a bod ymrwymiad i gadw elfennau allweddol y rhaglen a'i rhinweddau perthynol.

Ym Mhennod Pump, roedd ffocws ar faterion capasiti mewn perthynas â gweithwyr cymdeithasol a gofalwyr maeth. Yn Sir Benfro, llwyddwyd i fynd i'r afael â hyn drwy feddwl yn greadigol, drwy gynnwys gofalwyr maeth oedd ar fin ymddeol ac y byddai eu sgiliau a'u profiadau fel arall wedi'u colli, a thrwy barodrwydd staff i fuddsoddi yn Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fodd bynnag, gall tirwedd heriol gofal cymdeithasol plant yng Nghymru atal Awdurdodau Lleol eraill rhag buddsoddi mewn mesurau ataliol.

> Ac nid yw hynny'n diflannu ... ddwy flynedd i mewn i'r prosiect ac nid oes gennym ddigon o ofalwyr maeth o hyd, ac nid oes gennym ddigon o staff o hyd. Ond unwaith y bydd pethau'n dechrau gwreiddio ac yn dod yn rhan o arfer, maen nhw'n dechrau dod yn rhywbeth y mae'n rhaid i ni ei wneud yn hytrach na rhywbeth yr ydym eisiau ei wneud. (LASL2)

> Rwy'n meddwl mai'r peth pwysicaf i'w ystyried yw sut gallwch fod yn hyblyg er mwyn cael gofalwyr maeth i gymryd rhan ... Rwyf wedi siarad â nifer o Awdurdodau Lleol eraill am Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Mae pobl yn dangos llawer o ddiddordeb ac yn dweud, 'Nid oes gennym unrhyw ofalwyr rhydd.' Ac mae hynny fel pe bai'n rhoi diwedd ar y sgwrs. Ond

> roeddem yn yr un sefyllfa ar y dechrau, ac wedi gallu gwneud iddo weithio drwy fod yn hyblyg a meddwl yn greadigol am ein cronfa o ofalwyr. O ran ystyriaethau, mae dod o hyd i bobl sydd eisiau gwneud hyn mor bwysig, oherwydd ni fyddai'n waith hawdd i'w wneud os nad oeddech yn ei fwynhau ... Nid yw'n waith ticio blychau ... mae rhai swyddi lle gallwch fynd drwy'r dydd a dyna ni. Ond rwy'n teimlo pe na bai'r angerdd a'r gofal yn y prosiect, na fyddai'r prosiect yn gweithio oherwydd dyna yw ei hanfod, perthnasoedd, bod yno i'w gilydd a modelu ymddygiadau therapiwtig tawel. Felly os nad ydych mewn sefyllfa i wneud hynny, nid wyf yn meddwl y byddai'r prosiect yn cyflawni'r un canlyniadau. (SW1)

Yng Ngogledd Iwerddon, roedd recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn broses gymhleth a llafurus oherwydd: "mae'r sgiliau sydd eu hangen i fod yn FSFC yn unigryw ac nid yw pob gofalwr maeth yn meddu arnynt, felly nid oedd yn achos o unrhyw ofalwr maeth â diddordeb yn gwneud cais am y rôl; roedd yn rhaid eu sgrinio er mwyn canfod y sgiliau penodol oedd eu hangen" (Flood a Thompson 2020, t. 32). Roedd hyn yn wir hefyd yn Sir Benfro, ac nid oedd yn ymwneud yn unig â dod o hyd i ffyrdd creadigol o recriwtio i rôl y Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, ond hefyd â sicrhau bod eu gwerthoedd yn cyd-fynd â rhai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Unwaith eto, pwysleisiwyd mai: "perthnasoedd" oedd yr allwedd, ac na fyddai'r prosiect yn cyflawni'r un canlyniadau heb y sylfaen berthynol hon. (SW1). Mae hyn yn ystyriaeth hollbwysig ar gyfer datblygiadau'r rhaglen yn y dyfodol.

Elfen hanfodol arall ar gyfer cynaliadwyedd y rhaglen yw cyllid. Ym Mhennod Pump nodwyd, yng nghyd-destun ehangach yr "argyfwng gofal", fod cynnydd mewn niferoedd plant mewn gofal a chostau lleoliadau wedi lleihau'r gallu i fuddsoddi mewn mesurau ataliol (Senedd Cymru 2023). Mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn dibynnu ar fuddsoddiad a chefnogaeth ariannol ddigonol. Esboniodd Pennod Pump na fyddai Awdurdod Lleol Sir Benfro wedi gallu mabwysiadu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl heb y buddsoddiad cychwynnol gan Lywodraeth Cymru a Sefydliad KPMG, a bod cyllid yn bryder allweddol o ran sicrhau cynaliadwyedd y rhaglen yn y dyfodol. Trafodwyd pwysigrwydd sicrhau cyllid digonol yn y dyfodol gydag Uwch Arweinwyr yr Awdurdod Lleol, a bwysleisiodd yr angen i feintioli gwerth peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

> O ran cynaliadwyedd, rwy'n credu fod gennym ryw ddwy flynedd arall o gyllid. Ac i ni, os gallwn leihau ein poblogaeth o blant mewn gofal, mae ein hymchwil anffurfiol, yn hytrach na'ch gwerthusiad ffurfiol chi, yn dangos os gallwn atal un plentyn rhag dod i ofal, byddai hynny'n talu am y rhaglen am flwyddyn neu ddwy. Felly, i mi, mae'n benderfyniad amlwg os gallwn gynnal hyn a darparu'r dystiolaeth. Mae'r gost, fel y mae ar hyn o bryd, yn fach iawn o'i chymharu â'r hyn y mae'n ei gyflawni. A phe bai'r cyfan yn stopio, yr unig ffordd y byddwn yn hapus gyda hynny fyddai pe bai'n dod yn fodel cenedlaethol y gellid ei gynnal ar draws gwasanaethau maethu fel y gallai gofalwyr maeth gael eu defnyddio mewn nifer fawr o ffyrdd gwahanol. (LASL2)

> Profi'r budd. Oherwydd os oes gennych brosiect a ariennir, ac rwy'n mynd i wneud hynny yma ... ac rwy'n mynd i'w lansio mewn [Awdurdod Lleol gwahanol], yna'r peth allweddol i mi fydd dweud fy mod eisiau i'r awdurdod 'fenthyca''r swm hwn o arian imi am y ddwy flynedd nesaf, a byddaf yn profi elw ar y buddsoddiad drwy ddangos i chi fod nifer X o blant wedi osgoi gofal preswyl a/neu ofal maeth, a dyma faint fyddai hynny wedi'i gostio fel arall. Felly rydym wedi gwario £100,000 ar hyn ac wedi arbed £1 miliwn i ni'n hunain. Dyna'r ffordd i'w wneud yn rhan graidd o'r gwasanaeth. Rwy'n meddwl mai profi budd cost y peilot a'r prosiect yw'r allwedd, oherwydd os gallwch wneud hynny, mae'n benderfyniad hawdd iawn i'r bobl sy'n rheoli'r cyllidebau. (LASL1)

Mae cost sylweddol i'r llywodraeth a chymdeithas pan fydd plant yn mynd i'r system gofal cymdeithasol, ond gall ymyriadau ataliol leihau'r costau hyn. Fel y nodwyd ym Mhennod Tri, meintolodd O'Reilly (2020) werth ariannol model Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon. Roedd adroddiad O'Reilly yn darparu mewnwelediadau hanfodol ar gostau plant yn mynd i ofal y Wladwriaeth yng Ngogledd Iwerddon a photensial rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl i gefnogi plant a theuluoedd ac, wrth wneud hynny, leihau neu newid y costau i'r llywodraeth a chymdeithas o gefnogi'r plant hyn sydd mewn perygl.

Awgrymodd O'Reilly (2020, t. 3) pe bai'r 28 plentyn yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Gogledd Iwerddon wedi cael eu lleoli mewn Gofal Perthynas neu Ofal Maeth, y byddai: "y gost flynyddol i'r llywodraeth yn £622,020", gan godi i: "£8 miliwn y flwyddyn" pe bai'r 28 plentyn wedi mynd i leoliadau gofal preswyl yng Ngogledd Iwerddon. Gan fod cost y rhaglen yng Ngogledd Iwerddon yn £191,999 y flwyddyn, mae'r arbedion posibl i'r llywodraeth yn sylweddol. Ar ddiwedd y cyfnod gwerthuso hwn ym mis Mawrth 2026, roedd gan beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro gyfradd lwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 plentyn a gefnogwyd yn parhau mewn trefniadau gofal gartref, ac mae'n debygol y byddai dadansoddiad cost llawn o'r rhaglen yng Nghymru yn cynhyrchu canlyniadau tebyg. Yn unol â hynny, ochr yn ochr â'r adroddiad hwn, byddai meintioli gwerth ariannol peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro yn ffordd effeithiol o ddangos gwerth y rhaglen a sicrhau buddsoddiad yn y dyfodol.

Yn ogystal â sicrhau cyllid, ystyriwyd hefyd sut y gallai Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ddatblygu fel rhaglen estynedig ac o bosibl genedlaethol.

> Rwy'n meddwl mai un o'r pethau y mae angen i ni ei gryfhau yw'r cynllunio strategol ynghylch ble rydym o fewn y rhaglen a ble rydym yn mynd nesaf, er mwyn sicrhau cynaliadwyedd. Dydw i ddim yn gwybod a ddylid ei gadw'n dynn o dan faner Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl … gellid ei ail-frandio, ei galw'n rhywbeth arall, a'i gwneud yn ddarpariaeth genedlaethol … mae peth o harddwch y rhaglen hon yn gorwedd yn y ffaith ei bod yn cael gwared ar rwystrau ac yn datblygu perthnasoedd. Pe gallem ddod o hyd i ffordd o wneud hynny, rwy'n meddwl bod cyfle i ailfodelu gwasanaethau gofal. Rwy'n meddwl bod angen i ni fod yn fwy uchelgeisiol ac ystyried y strwythur cymdeithasol newidiol yn y wlad a meddwl am sut olwg sydd ar ofal y tu allan i'r teulu yn y dyfodol. Mae hyn yn rhoi cyfle i ni feddwl yn wahanol. Y her yn y dyfodol yw a yw'r fath raglen yn aros fel rhaglen, ac a yw'n eistedd o fewn gwasanaethau statudol neu'n rhywle arall. (LASL2)

Fodd bynnag, fel y nodwyd ym Mhennod Pump, roedd cydnabyddiaeth hefyd o fanteision sylweddol cyfranogiad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a gwerth y model yn ei ffurf beilot wreiddiol.

> Rwy'n meddwl mai un o'r pethau sydd wedi bod o gymorth yw gweithio gyda Y Rhwydwaith Maethu hefyd. Nid gwasanaeth statudol yn unig ydyw; rydych yn gweithio mewn partneriaeth ag elusen, ac mae hynny'n rhoi cyfle iddi gymryd cyfrifoldeb am drefnu'r holl hyfforddiant, y grantiau a phethau tebyg. Felly nid yw'r cyfan yn gorwedd ar fy ysgwyddau i fel rheolwr gwasanaeth. Gallaf gyflawni'r holl waith cymeradwyo, paneli, gofalwyr maeth a gweithwyr cymdeithasol, ond wedyn mae gennym yr holl gyfoeth hwn o raglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn cael ei ychwanegu. Mae'r cydweithio hwnnw yn rhywbeth sy'n ddefnyddiol iawn. Nid wyf yn meddwl y gallai Awdurdod Lleol gyflwyno hyn i gyd ar ei ben ei hun oherwydd ni fyddai ganddo ddigon o adnoddau wrth geisio cydbwyso hyn gyda phob gwasanaeth statudol arall. Mae gweithio gyda Y Rhwydwaith Maethu yn golygu ein bod wedi ymrwymo'n gytundebol ac felly'n gallu bwrw ymlaen ag ef. (LASL2)

Pwysleisiwyd hefyd y byddai angen i unrhyw Awdurdodau Lleol newydd sy'n mabwysiadu Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ddeall beth mae'n ceisio ei gyflawni ac ymrwymo i'r model ar bob lefel.

> Rwy'n meddwl mai'r peth pwysig iddynt yw deall sut mae'n gweithio o fewn eu gwasanaeth maethu a ble mae'n eistedd, sut mae'r model yn cael ei leoli. Mae'r cymhlethdod weithiau yn deillio o'r ffaith ei fod bron yn gweithredu fel model ymyrraeth gynnar a allai eistedd o fewn tîm ymyrraeth teulu neu dîm tymor hir o ran atgyfeiriadau, ond mewn gwirionedd mae'n eistedd o dan y tîm maethu oherwydd mai gofalwyr maeth sy'n ei ddarparu. Mae hefyd yn bwysig sicrhau cefnogaeth ar lawr gwlad, nid yn unig ar lefel uwch-reolwyr, fel bod pawb yn deall pa wahaniaeth y bydd y model yn ei wneud a sut mae'n gweithio. Felly mae'n ymwneud â deall y model, ei nodau, a beth sy'n ei wneud yn llwyddiannus. (TFNW1)

Mae rhai pwyntiau allweddol o'r penodau blaenorol hefyd yn werth eu hystyried. Nododd LASL2 fod trefniadaeth a chyflwyniad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn cael eu rhannu fel nad yw'r rhaglen yn: "gorwedd ar ysgwyddau'r rheolwr gwasanaeth". Y tu hwnt i drefnu hyfforddiant, gweithgareddau teuluol a grwpiau meithrin i blant, ynghyd â'r gwaith dwys o sicrhau grantiau, roedd gweithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn cefnogi ei gilydd wrth gyflwyno'r rhaglen ac yn dibynnu ar amser, sgiliau ac arbenigedd y tîm cyfunol hwn. Yn yr un modd, roedd Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn cael eu cefnogi mewn ffyrdd tebyg a gwahanol gan weithwyr cymdeithasol a staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, ac roedd rhieni a phlant yn gwerthfawrogi'n fawr dîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl a chyfraniadau Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol ac aelodau Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru.

Gwnaeth rhieni gymariaethau amlwg hefyd rhwng y Gwasanaethau Cymdeithasol a Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Roedd absenoldeb contract disgwyliadau yn caniatáu lefel o ymreolaeth nad oeddent wedi'i phrofi mewn ymyriadau gwasanaeth eraill, ac roedd natur berthynol Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi arwain at lefelau uchel o ymddiriedaeth, ymgysylltiad, myfyrio a newid cadarnhaol. Roedd rhieni am weld y model hwn yn parhau yn y ffurf hon, ac os byddai'r model yn cael ei addasu i eistedd o fewn gwasanaethau statudol yn unig, byddai angen ystyried yn ofalus a fyddai modd cadw'r agweddau perthynol sydd wedi'u canoli drwy'r adroddiad hwn ac a oedd yn gyfrannwr mawr at lwyddiant peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

9.9 Argymhellion

Gan dynnu ar draws y penodau a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn, mae'r gwerthusiad hwn yn cynnig nifer o argymhellion allweddol ar gyfer ymchwil a dadansoddi yn y dyfodol, llunwyr polisi, a chyflwyniad parhaus rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

O ran ymchwil yn y dyfodol, mae'r argymhellion fel a ganlyn:

1. Dylid cynnal dadansoddiad cost llawn i feintioli gwerth ariannol peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a'r arbedion cost posibl i Lywodraeth Cymru sy'n deillio o gyfranogiad teuluoedd yn y rhaglen.
2. Dylid gwerthuso fersiynau'r rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y dyfodol, a dylai'r gwerthusiadau hyn gynnwys safbwyntiau plant, rhieni, Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, gweithwyr cymdeithasol, staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac Uwch

Arweinwyr Awdurdodau Lleol. Mae'n arbennig o bwysig cynnwys plant gan fod eu profiadau wedi bod yn absennol mewn gwerthusiadau blaenorol.

3. Byddai'n ddefnyddiol cynnal astudiaeth hydredol sy'n ailymweld â theuluoedd sydd wedi cwblhau'r rhaglen er mwyn archwilio manteision hirdymor ymgysylltu â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Ceir hefyd negeseuon allweddol i lunwyr polisi

4. Mae parhad ac ehangu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru yn gofyn am fuddsoddiad penodol o arian fel bod y llwyddiant a welwyd yn y peilot yn Sir Benfro yn gallu cael ei ailadrodd mewn Awdurdodau Lleol eraill.
5. O ystyried yr "argyfwng gofal" presennol, mae parhau â rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Nghymru yn cynnig un strategaeth i fynd i'r afael â'r problemau treiddiol hyn, ond fel yr argymhellwyd gan rieni ac Uwch Arweinwyr Awdurdodau Lleol, mae angen buddsoddiad ehangach hefyd mewn ymyriadau ataliol tebyg a mecanweithiau cymorth i deuluoedd cyn i'r Gwasanaethau Cymdeithasol ddod yn rhan o'u bywydau. Dylai hyn fod ochr yn ochr â Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl er mwyn cefnogi perthnasoedd teuluol diogel a sefydlog yn well.

Mae'r argymhellion ar gyfer rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fel a ganlyn

6. Roedd holl elfennau craidd rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn gweithio gyda'i gilydd yn effeithiol i greu newid cadarnhaol. Felly, dylai rhaglenni yn y dyfodol ddarparu hyfforddiant i rieni, Grwpiau Meithrin i blant, diwrnodau digwyddiadau teuluol a phreswylfeydd, cyllid ar gyfer cymorth ymarferol a gweithgareddau cyfoethogi, Ap For Mi, datblygu cysylltiadau gyda chymunedau lleol, a mynediad at gymorth gan Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.
7. Roedd Ap For Mi yn offeryn defnyddiol i rai teuluoedd ac i'r tîm Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ehangach. Fodd bynnag, o ystyried y lefelau gwahanol o ymgysylltu ac adborth gan rieni a Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd, byddai'n fanteisiol archwilio a ellir gwneud addasiadau i wella defnyddioldeb yr Ap For Mi.
8. Er bod llawer o gysondeb cyffredinol, roedd rhai gwahaniaethau rhwng cyflwyno Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon a'r peilot yn Sir Benfro. Mae'n bwysig cynnal ffyddlondeb i elfennau craidd y rhaglen, ond mae rhywfaint o hyblygrwydd hefyd yn angenrheidiol er mwyn ymateb yn y ffordd orau i anghenion teuluoedd a lleoliad daearyddol y rhaglen.
9. Roedd agweddau perthynol peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro yn ganolog i'w lwyddiant, a dylid ystyried unrhyw newidiadau arfaethedig yn ofalus er mwyn sicrhau na fydd canlyniadau anfwriadol yn effeithio ar y cymunedau cefnogol a pherthynol a adeiladwyd drwy rolau'r rhaglen a'i dyluniad a'i chyflwyniad.
10. Roedd rhieni yn gwerthfawrogi natur wirfoddol peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a'r ffyrdd yr oeddent yn cael ymreolaeth ar draws pob agwedd ar y rhaglen. Dylai fersiynau'r rhaglen yn y dyfodol sicrhau bod rhieni'n teimlo bod eu safbwyntiau'n cael eu gwerthfawrogi, bod ganddynt ymreolaeth, a'u bod yn cael eu cefnogi i gael eu grymuso i wneud newidiadau cadarnhaol ar eu telerau eu hunain.
11. Ym mheilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, roedd teuluoedd yn gallu parhau i gymryd rhan mewn hyfforddiant a digwyddiadau teuluol ar ôl i'w cyfnod o gymorth unigol gan Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd ddod i ben. Roedd y mynediad estynedig hwn yn

bwysig i deuluoedd, a dylid sicrhau ei fod ar gael mewn rhaglenni Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn y dyfodol.

12. Disgrifiwyd yr hyfforddiant a ddarparwyd fel rhywbeth eithriadol gan rieni, a oedd yn gallu ymgysylltu, ennill gwybodaeth a sgiliau, a'u defnyddio i gryfhau perthnasoedd teuluol. Argymhellodd rhieni y gellid gwneud yr hyfforddiant hwn ar gael yn ehangach, neu y gallai Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ddarparu sesiynau i eraill sy'n ymwneud â hyfforddi rhieni, fel y gallent ddysgu o'r modelau arfer da hyn, yr oedd rhieni yn eu hystyried yn fwy buddiol na'r amrywiaeth eang o gyrsiau magu plant yr oeddent wedi'u mynychu yn flaenorol. Er ei fod y tu allan i gwmpas rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, gallai hyn fod yn ystyriaeth werthfawr o ystyried cryfder cefnogaeth y rhieni i ansawdd yr hyfforddiant a'u hargymhellion ynghylch lledaenu'r dull hwn yn ehangach.

9.10 Crynodeb Terfynol

Darparodd yr adroddiad hwn gefndir i'r cyd-destun yr oedd Awdurdod Lleol Sir Benfro wedi mabwysiadu rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ynddo ym Mhennod Dau. Wedi'i nodweddu fel "argyfwng gofal" (MacAlister 2022), mae'r sector wedi gweld cynnydd yn nifer y plant sy'n mynd i ofal, diffyg lleoliadau gofal addas, prinder recriwtio a phwysau anghynaliadwy ar y gweithlu gofal cymdeithasol (Duncan et al. 2020; MacAlister 2022; Jones 2023; Senedd Cymru 2023). Amlinellodd y bennod hon hefyd y canlyniadau niweidiol uniongyrchol a hirdymor i rieni sydd wedi profi cael eu plant wedi'u tynnu oddi wrthynt yn orfodol (Roberts 2016; Broadhurst et al. 2017; Enlander et al. 2021; Stevenson 2026), yn ogystal â'r effeithiau posibl ar blant yn y system ofal mewn perthynas â llesiant, addysg, cyflogaeth, sefydlogrwydd tai a'u llwybrau bywyd yn y dyfodol (Curry ac Abrams 2015; Mannay et al. 2017; Evans et al. 2023; Lowthian et al. 2026).

O fewn y cyd-destun hwn y mae ymyriadau ataliol wedi'u mabwysiadu i fynd i'r afael â'r materion hyn, a thrafododd Pennod Tri y rhaglenni hyn gyda ffocws penodol ar raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon. Fel y trafodwyd ym Mhennod Pedwar, diben y gwerthusiad hwn oedd hwyluso dealltwriaeth o brofiadau goddrychol y rhai a fu'n rhan o beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro a'u hargymhellion ar gyfer ymarfer, gwasanaethau ac ymyriadau yn y dyfodol. Canolbwyntiodd y gwerthusiad ar gyfnod gweithredol llawn y rhaglen rhwng Ebrill 2024 a Mawrth 2026, ac yn ystod y cyfnod hwnnw roedd 12 teulu (23 o blant) wedi camu yn ôl yn llwyddiannus o'r gwasanaeth. Ymhlith y teuluoedd a gymerodd ran yn y rhaglen, cyflawnodd y gwasanaeth gyfradd lwyddiant o 95%, gyda 22 o'r 23 plentyn a gefnogwyd yn parhau mewn trefniadau gofal gartref. Ar ddiwedd y cyfnod gwerthuso, roedd y gwasanaeth yn cefnogi 11 teulu (26 o blant), gyda phum teulu ychwanegol yn aros i gael eu dyrannu. Roedd y gwerthusiad yn tynnu ar arsylwadau o Grwpiau Meithrin a diwrnodau gweithgareddau teuluol, ffurflenni adborth gwerthuso cyrsiau, ac roedd wyth o blant, saith rhiant, pum Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd, dau Weithiwr Cymdeithasol, dau aelod o staff Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a dau Uwch Arweinydd Awdurdod Lleol yn rhan o'r cyfweliadau gwerthuso neu'r gweithdai creadigol.

Fel y nodwyd ym Mhennod Pump, roedd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn gallu symud ymlaen yn Sir Benfro oherwydd cyllid gan Lywodraeth Cymru, ynghyd â dulliau creadigol o ddyrannu gweithwyr cymdeithasol a recriwtio Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd. Gweithiodd yr Awdurdod Lleol a Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru yn effeithiol fel tîm cydlynol i sefydlu a chyflwyno'r rhaglen. Myfyriodd Pennod Chwech ar agweddau perthynol a chefnogol Camu i'r Adwy Cyn Camu

Yn Ôl, a oedd yn elfen sylfaenol yn llwyddiant y rhaglen beilot, gyda ffocws ar rôl Gofalwyr Maeth Cymorth i Deuluoedd a chryfder y perthnasoedd a ffurfiwyd rhwng pawb a oedd yn rhan o'r rhaglen. Archwiliodd Pennod Saith y Grwpiau Meithrin, diwrnodau gweithgareddau teuluol a seibiannau byr preswyl, a chafodd y rhain eu cyflwyno fel adnodd rhagorol i deuluoedd ac i adeiladu perthnasoedd. Llwyddodd teuluoedd hefyd i greu cysylltiadau â'r gymuned leol ehangach. Dogfennodd Pennod Wyth safbwyntiau ar yr hyfforddiant i rieni, a chafodd y sesiynau a ddarparwyd gan Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru eu hystyried yn eithriadol o ran cynnwys a dull cyflwyno, gyda thystiolaeth glir o'r dysgu hwn yn cael ei ymgorffori mewn arferion teuluol.

Yn gyffredinol, mae'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hwn yn awgrymu bod cyfuniad holl elfennau peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl wedi gweithio'n effeithiol i gefnogi teuluoedd a ddatblygodd eu gallu, eu sgiliau a'u gwybodaeth, ac a adeiladodd rwydweithiau cefnogol a gyfrannodd at berthnasoedd teuluol sefydlog. Priodolodd rhieni'n uniongyrchol fod eu plant wedi aros yn eu gofal neu wedi cael eu hailuno â nhw i beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Yn unol â hynny, roedd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn hanfodol wrth newid llwybrau a sefyllfaoedd y rhieni a'r plant a oedd yn rhan o'r rhaglen, gan gadw teuluoedd gyda'i gilydd a allai fel arall fod wedi cael eu gwahanu gyda phlant yn cael eu lleoli mewn gofal maeth neu ofal preswyl.

Mae effeithiolrwydd peilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn Sir Benfro, y gwerthusiadau cadarnhaol gan bawb a fu'n rhan o'r rhaglen, a'i lwyddiant wrth gefnogi teuluoedd i aros gyda'i gilydd yn ddangosyddion allweddol y dylid parhau â'r ymyrraeth hon a'i hehangu. O ystyried yr "argyfwng gofal" presennol, mae'n bwysig buddsoddi mewn rhaglenni sydd wedi dangos yn glir eu bod yn gallu cefnogi teuluoedd sy'n profi anawsterau ac atal plant rhag mynd i mewn i'r system ofal. Mae'r dystiolaeth a gynhyrchwyd yn y gwerthusiad hwn yn gosod Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl fel rhaglen werthfawr sy'n gallu cyflawni'r nodau hyn a gwneud cyfraniad hanfodol at leihau mynediad i ofal a chefnogi teuluoedd i ffynnu.

Cyfeiriadau

Alrouh, B., Abouelenin, M., Broadhurst, K., Cowley, L., Doebler, S., Farr, I., Cusworth, L., North, L., Hargreaves, C., Akbari, A. a Griffiths, L., 2022. *Mamau mewn achosion gofal cylchol: Tystiolaeth newydd ar gyfer Lloegr a Chymru*. *Nuffield Family Justice Observatory*, *2022*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.researchgate.net/profile/Ashley-Akbari/publication/365767480_Mothers_in_recurrent_care_proceedings_New_evidence_for_England_and_Wales/links/638234cd554def619373ef15/Mothers-in-recurrent-care-proceedings-New-evidence-for-England-and-Wales.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Alrouh, B., Broadhurst, K. a Cusworth, L. 2020. *Menywod mewn achosion gofal cylchol yng Nghymru: adroddiad meincnodi cyntaf*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/women-in-recurrent-care-proceedings-in-wales-a-first-benchmarking-report [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Arnett J. 2000. Oedolaeth sy'n dod i'r amlwg: Damcaniaeth datblygiad o ddiwedd yr arddegau hyd at yr ugeiniau. *American Psychologist*, 50(5), tt. 469–480.

Atkinson, P. 2013. Y prif gantorion: iaith ac ymarfer mewn meistr-ddosbarth operatig. *Ethnography and Education* 8, tt. 355–370.

Baker, Z., 2024. *Prosiect Gwneud Penderfyniadau, Dewisiadau a Chyrchfannau Graddedigion â Phrofiad o Ofal: Adroddiad Cam Dau*. Ar gael yn: https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/209209/1/Care_Experienced_Graduates_Phase_Two_Report_February_2024.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Baker, Z., Harrison, N., Stevenson, J. a Wakeling, P., 2022. Patrymau trosglwyddo ôl-raddedig ymhlith graddedigion â phrofiad o ofal yn y Deyrnas Unedig. *Cambridge Journal of Education*, *52*(3), tt. 349–368.

Baldwin, C. 2012. Ymyrraeth angenrheidiol neu droseddoli'r diniwed? Archwiliad o fetio troseddol modern. *The Journal of Criminal Law*, 76(2), tt. 140–163.

Bandura, A. 1977. *Damcaniaeth Dysgu Cymdeithasol*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Barlow, J., Sembi, S., Parsons, H., Kim, S., Petrou, S., Harnett, P. a Dawe, S. 2019. Treial rheoledig ar hap a gwerthusiad economaidd o'r rhaglen Parents under Pressure ar gyfer rhieni sy'n derbyn triniaeth am gamddefnyddio sylweddau. *Drug Alcohol Dependency*, 194, tt. 184–194.

Batsche, C., Hart, S., Ort, R., Armstrong, M., Strozier, A. a Hummer, V. 2014. Trosglwyddiadau ôl-uwchradd pobl ifanc a adawodd ofal maeth. *Child and Family Social Work*, 19, tt. 174–184.

Baxter, V., McPherson, S. a Cox, P. 2024. Cydrannau effeithiol gwasanaethau i rieni sydd â phrofiad cylchol o ofal: adolygiad llenyddiaeth o'r hyn sy'n gweithio. *Children and Youth Services Review* 167, tt. 1–15.

Bayfield, H., 2023. “Mwy o fath o drawsnewid anwastad i’r brifysgol yn hytrach na’r stori esmwyth y mae pobl yn ei disgwyl.” Trosglwyddiadau i addysg uwch ar gyfer myfyrwyr â phrofiad o ofal. *International Journal of Educational and Life Transitions*, *2*(1).

Belsky, J., 1993. Achosiaeth cam-drin plant: dadansoddiad ecolegol datblygiadol. *Psychological Bulletin*, *114*(3), t. 413.

Bernard, K., Dozier, M., Bick, J., Lewis-Morrarty, E., Lindhiem, O. a Carlson, E. 2012. Gwella trefniadaeth ymlyniad ymhlith plant sydd wedi’u cam-drin: canlyniadau treial clinigol ar hap. *Child Development*, *83*(2), tt. 623–636.

Berzin, S.C., Rhodes, A.M. a Curtis, M.A. 2011. Profiadau tai pobl ifanc a oedd gynt mewn gofal maeth: sut maent yn ymdopi o’u cymharu â phobl ifanc eraill? *Children and Youth Services Review*, 33(11), tt. 2119–2126.

Bilson, A. a Bywaters, P., 2020. Wedi’i eni i ofal: tystiolaeth o wladwriaeth sydd wedi methu. *Children and Youth Services Review*, *116*, tt. 105–164.

Boffey, M., Mannay, D., Vaughan, R. a Wooders, C. 2021. *Rhaglen Fostering Communities – Cerdded yn Falch: Gwerthusiad Cam Un*. Adroddiad Prosiect. Caerdydd: Y Rhwydwaith Maethu in Wales.

Bowlby, J. 1969. *Ymlyniad a Cholled: Cyfrol 1 Ymlyniad*. Llundain: Penguin.

Brady, E. a Gilligan, R. 2019. Archwilio amrywiaeth yn llwybrau addysgol oedolion â phrofiad o ofal: canfyddiadau o astudiaeth cwrs bywyd o addysg a gofal. *Children and Youth Services Review*.

Brady, G. a Brown, G. 2013. Gwerth chweil ond gadewch inni siarad am yr heriau: defnyddio dulliau sy’n seiliedig ar y celfyddydau mewn ymchwil gyda mamau ifanc. *Methodological Innovations Online*, 8(1), tt. 99–112.

Brandon, M., Philip, G. a Clifton, J., 2017. *‘Cyfrif Tadau’: Deall Profiadau Dynion o’r System Amddiffyn Plant*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/68000/1/Published_report_2017.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Broadhurst, K. a Mason, C., 2013. Mamau ar yr ymylon: codi proffil menywod sy’n agored i gael eu plant wedi’u tynnu oddi arnynt yn orfodol dro ar ôl tro, galwad am weithredu ataliol. *Journal of Social Welfare and Family Law*, *35*(3), tt. 291–304.

Broadhurst, K. a Mason, C., 2017. Rhieni biolegol a chanlyniadau eilaidd gorchmynion llys i dynnu plant oddi wrthynt: tuag at fframwaith cynhwysfawr. *International Journal of Law, Policy and the Family*, *31*(1), tt. 41–59.

Broadhurst, K. a Mason, C., 2020. Tynnu plentyn oddi wrth rieni fel porth i adfyd pellach: cyfrifon mamau biolegol o ganlyniadau uniongyrchol a pharhaus tynnu plant oddi wrthynt. *Qualitative Social Work*, *19*(1), tt. 15–37.

Broadhurst, K., Mason, C., Bedston, S., Alrouh, B., Morriss, L., McQuarrie, T., Palmer, M., Shaw, M., Harwin, J. a Kershaw, S., 2017. *Mamau biolegol bregus ac achosion gofal cylchol*. Lancaster: University of Lancaster.

Burch, K., Daru, J. a Taylor, V. 2018. *Dadansoddi canlyniadau i blant a phobl ifanc 4 i 5 mlynedd ar ôl Gorchymyn Gofal terfynol*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Bywaters, P., Brady, G., Sparks, T. a Bos, E., 2016a. Anghydraddoldebau yng nghyfraddau ymyrraeth lles plant: croestoriad amddifadedd a hunaniaeth. *Child & Family Social Work*, *21*(4), tt. 452–463.

Bywaters, P., Bunting, L., Davidson, G., Hanratty, J., Mason, W., McCartan, C. a Steils, N. 2016b. *Y berthynas rhwng tlodi, cam-drin plant ac esgeulustod: adolygiad o'r dystiolaeth*. Efrog: Joseph Rowntree Foundation. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.jrf.org.uk/child-poverty/the-relationship-between-poverty-child-abuse-and-neglect-an-evidence-review [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Bywaters, P., Featherstone, B. a Thîm Prosiect Anghydraddoldebau Lles Plant, 2020. *Prosiect Anghydraddoldebau Lles Plant*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://pure.hud.ac.uk/ws/files/21398145/CWIP_Final_Report.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Care Inspectorate Wales. 2025. *Dileu elw o ofal plant*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.careinspectorate.wales/removing-profit-childrens-care [Cyrchwyd 18 Ionawr 2026].

Cassen, R. a Kingdon, G. 2007. *Mynd i'r afael â chyrhaeddiad addysgol isel*. The Joseph Rowntree Foundation. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://eprints.lse.ac.uk/43735/ [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Chicken, S., Tur Porres, G., Mannay, D., Parnell, J. a Tyrie, J. 2024. Cwestiynu 'llais' a distawrwydd: archwilio dulliau creadigol a chyfranogol o ymchwilio gyda phlant drwy lens Reggio Emilia. *Qualitative Research* 25(1), tt. 3–20.

Cicchetti, D., Rogosch, F.A. a Toth, S.L., 2006. Meithrin ymlyniad diogel mewn babanod mewn teuluoedd lle ceir camdriniaeth drwy ymyriadau ataliol. *Development and Psychopathology*, *18*(3), tt. 623–649.

Clemens, E.V., Klopfenstein, K., Lalonde, T.L. a Tis, M. 2018. Effeithiau sefydlogrwydd lleoliad ac ysgol ar lwybrau twf academaidd myfyrwyr mewn gofal maeth. *Children and Youth Services Review*, 87, tt. 86–94.

Colvin, M.L. a Howard, H., 2022. Anodd llwyddo: galwad am newid cymdeithasol gan famau sy'n defnyddio sylweddau yn y system lles plant. *Children and Youth Services Review*, *140*, t. 106574.

Costas Batlle, I. a Carr, S. 2021. Ymddiriedaeth a pherthnasoedd mewn ymchwil ansoddol. Yn: Clift, B., Gore, J., Gustafsson, S., Bekker, S., Costas Batlle, I. a Hatchard, J. (goln.) *Temporality in Qualitative Inquiry: Theories, Methods and Practices*. Abingdon: Routledge, tt. 158–171.

Courtney, M.E. a Dworsky, A. 2006. Canlyniadau cynnar i oedolion ifanc sy'n trosglwyddo allan o ofal y tu allan i'r cartref yn UDA. *Child and Family Social Work*, 11, tt. 209–219.

Courtney, M., Dworsky, A., Brown, A., Cary, C., Love, K. a Vorhies, V. 2011. *Gwerthusiad Canolbarth America o weithrediad oedolion ifanc a oedd gynt mewn gofal maeth: Canlyniadau yn 26 oed*. Chicago: Chapin Hall Center for Children, University of Chicago.

Cummings, A. a Shelton, K., 2024. Mynychder anhwylderau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc â phrofiad o ofal yn y DU: adolygiad systematig. *Children and Youth Services Review*, *156*, t. 107367.

Curry, S.R. ac Abrams, L.S. 2015. Tai a chymorth cymdeithasol i bobl ifanc sy'n gadael gofal maeth: cyflwr y llenyddiaeth ymchwil a chyfeiriadau ar gyfer ymchwil yn y dyfodol. *Child Adolescent Social Work Journal*, 32, tt. 143–153.

Darlington, C.K., Clark, R., Jacoby, S.F., Terplan, M., Alexander, K. a Compton, P., 2023. Canlyniadau a phrofiadau ar ôl colli gwarchodaeth plentyn ymhlith mamau sy'n defnyddio cyffuriau: adolygiad systematig o astudiaethau cymysg. *Drug and Alcohol Dependence*, *251*, t. 110944.

Davey, D. 2006. *Cyrhaeddiad a chanlyniadau mewn addysg: astudiaeth achos o brofiadau pobl ifanc sy'n derbyn gofal mewn gofal preswyl a maeth yn Ne Cymru*. Traethawd Doethuriaeth, Prifysgol Caerdydd.

De Backer, K., Felker, A.M., Rose, E., Bull, C., Labisi, O., Kitchen, K., Mason, C., Montgomery, E., Sandall, J., Easter, A. a Knight, M., 2025. Nodweddion, canlyniadau a phrofiadau gofal mamolaeth menywod â chysylltiad â gwasanaethau gofal cymdeithasol plant a fu farw wedyn: astudiaeth garfan genedlaethol ac ymchwiliad cyfrinachol. *BMJ Medicine*, *4*(1), t. e001464.

Devaney, J., Bradbury-Jones, C., Charles, A., Daniel, H.L., Dobie, E., Marks, E., Osthwaite, K. a Taylor, J., 2024. Marwolaeth gynnar mamau yn dilyn tynnu plentyn oddi wrthynt: adroddiad byr yn defnyddio data arsylwadol. *Child Abuse Review*, *33*(4), tt. 1–7.

DCSF. 2010. *Llais y Cwsmer (ton 9): Dyheadau plant mewn gofal*. DFE RBX-10-03, Department for Children, Schools and Families. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/182283/DFE-RBX-10-03.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Doebler, S., Bailey, G., Broadhurst, K., Roberts, L., Wood, S., Cowley, L., North, L. a Griffiths, L. 2024. *Mamau â phrofiad o ofal a'u plant mewn gofal yng Nghymru*. Lancaster: Centre for Child and Family Justice Research (CfJ), Lancaster University. Ar gael yn: https://www.cfj-lancaster.org.uk/files/documents/CfJ%20summary%20briefing%20-%20care%20experienced%20mothers%20and%20their%20children%20in%20Wales%2031%20Jan%202024.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Doka, K. (gol.) 2002. *Galar heb gydnabyddiaeth: cyfeiriadau, heriau a strategaethau newydd ar gyfer ymarfer*. Champaign, IL: Research Press.

Donohue, B., Azrin, N.H., Bradshaw, K., Van Hasselt, V.B., Cross, C.L., Urgelles, J., Romero, V., Hill, H.H. ac Allen, D.N., 2014. Gwerthusiad rheoledig o therapi ymddygiad teuluol mewn achosion o esgeulustod plant a chamddefnyddio cyffuriau ar yr un pryd. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), t. 706.

Duncan, F. et al. 2020. *The Promise*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.carereview.scot/wp-content/uploads/2020/02/The-Promise.pdf [Cyrchwyd 1 Hydref 2025].

Eguren, A., Cyr, C., Dubois-Comtois, K. a Muela, A., 2023. Effeithiau'r Ymyriad Adborth Fideo Ymlyniad (AVI) ar rieni a phlant sydd mewn perygl o gamdriniaeth yn ystod pandemig COVID-19. *Child Abuse & Neglect*, *139*, 106121.

Elliott, D., Bjelajac, P., Fallot, R., Markoff, L. a Glover Reed, B. 2005. Wedi'u llywio gan drawma neu'n gwadu trawma: Egwyddorion a gweithrediad gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma i fenywod. *Journal of Community Psychology* 33(4), tt. 461–477.

Enlander, A., Simonds, L. a Hanna, P., 2022. Defnyddio'r fframwaith pŵer-bygythiad-ystyr i archwilio profiadau rhieni biolegol o dynnu plant oddi wrthynt yn orfodol. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *32*(4), tt. 665–680.

Evans, C. 2024. Trosglwyddiadau myfyrwyr â phrofiad o ofal i'r brifysgol: hunaniaethau dysgu, profiadau addysgol blaenorol a chyd-destunau cymdeithasol-ddiwylliannol. *British Journal of Sociology of Education*, *45*(7-8), tt. 1059–1073.

Evans, C. 2025. Moeseg cariad a gofal mewn addysg uwch: safbwyntiau myfyrwyr sydd â phrofiad o ofal. *Higher Education* DOI: https://doi.org/10.1007/s10734-025-01563-4

Evans, C. 2026. *'Mae'n swnio'n hollol frawychus': Safbwyntiau myfyrwyr sydd â phrofiad o ofal ar raddio o'r brifysgol*. Blog. ExChange: Family and Community. Ar gael yn: https://www.exchangewales.org/care-experienced-students-views-on-graduating/ [Cyrchwyd 17 Gorffennaf 2026].

Evans, R., Cunningham, E., Stabler, L., Vaughan, R., Davies, B., Cummings, A., Boffey, M., Wooders, C. a Mannay, D. 2023. Derbynioldeb, ymarferoldeb a chanfyddiadau o effeithiolrwydd ymyriadau iechyd meddwl a llesiant ar-lein ac o bell yn ystod pandemig COVID-19: Astudiaeth ansoddol gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. *Children and Youth Services Review*, *156*, 107321.

Evans, R., White, J., Turley, R., Slater, T., Morgan, H., Strange, H. a Scourfield, J. 2017. Cymhariaeth o syniadaeth hunanladdol, ymgais i hunanladdiad a hunanladdiad ymhlith plant a phobl ifanc mewn gofal a'r rhai nad ydynt mewn gofal: Adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad o fynychder. *Children and Youth Services Review*, *82*, tt. 122–129.

Fereday, J. 2006. Dangos trylwyredd drwy ddefnyddio dadansoddiad thematig: Dull hybrid o godio anwythol a diddwythol a datblygu themâu. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), tt. 80–92.

Flood, R. a Thompson, L. 2020. *Gwerthusiad o Raglen Beilot Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (SUSD)*. Belfast: Y Rhwydwaith Maethu Northern Ireland.

Ford, T., Vostanis, P., Meltzer, H. a Goodman, R. 2007. Anhwylderau seiciatrig ymhlith plant ym Mhrydain sy'n derbyn gofal gan awdurdodau lleol: Cymhariaeth â phlant sy'n byw mewn cartrefi preifat. *The British Journal of Psychiatry*, *190*(4), tt. 319–325.

Geiger, J.M. a Beltran, S.J. 2017. Profiadau a chanlyniadau cyn-fobl ifanc mewn gofal maeth mewn addysg ôl-uwchradd: Adolygiad o'r llenyddiaeth. *Children and Youth Services Review*, 79, tt. 186–197.

Gibb, K. 2015. Methiannau polisi lluosog y dreth ystafell wely yn y DU. *International Journal of Housing Policy*, *15*(2), tt. 148–166.

Gilligan, R., Brady, E. a Cullen, L. 2022. *Un adfyd arall: Profiad byw pobl sy'n gadael gofal yn Iwerddon yn ystod pandemig Covid-19*. Dulyn: School of Social Work & Social Policy, Trinity College Dublin.

Golding, K.S. 2020. Deall a chynorthwyo plant sydd wedi profi camdriniaeth. *Paediatrics and Child Health*, 30(11), tt. 371–377.

Golding, K.S. a Hughes, D. 2012. *Creu ymlyniadau cariadus: Magu plant gyda PACE i feithrin hyder a diogelwch yn y plentyn cythryblus*. Llundain: Jessica Kingsley.

Gomez, R.J., Ryan, T.N., Norton, C.L., Jones, C. a Galan-Cisneros, P. 2015. Canfyddiadau o ddiymadferthedd a ddysgwyd ymhlith oedolion sy'n dod i'r amlwg sy'n gadael gofal maeth. *Child Adolescent Social Work Journal*, 32, tt. 507–516.

Gordon, H. 2019. Yr amgylchedd naturiol a'i fanteision i blant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal. Yn D. Mannay, A. Rees a L. Roberts (Goln.), *Plant a Phobl Ifanc sy'n 'Derbyn Gofal'? Addysg, Ymyrraeth a Diwylliant Gofal Bob Dydd yng Nghymru*. Gwasg Prifysgol Cymru.

Grant, A., Mannay, D. a Marzella, R. 2018. 'Mae pobl yn ceisio plismona eich ymddygiad': effaith gwyliadwriaeth ar ganfyddiadau a phrofiadau mamau a neiniau o fwydo babanod. *Families, Relationships and Societies*, 7(3), tt. 431–447.

Grant, C., Radley, J., Philip, G., Lacey, R., Blackburn, R., Powell, C. a Woodman, J., 2023. Iechyd rhieni yng nghyd-destun achosion gofal teulu cyhoeddus: Adolygiad cwmpasu o dystiolaeth ac ymyriadau. *Child Abuse & Neglect*, *140*, tt. 106–160.

Griffiths, L., Johnson, R., Broadhurst, K., Cusworth, L., Bedson, S., Akbari, A., Lee, A., Alrouh, B., Doebler, S., John, A. a Ford, D., 2020. *Wedi'i eni i ofal: Mil o famau mewn achosion gofal yng Nghymru*. Ar gael yn: https://popdatasci.swan.ac.uk/wp-content/uploads/2021/02/nfjo_1000_mothers_focus_on_mental-health_20200224_FINAL1.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Hall, M.T., Kelmel, A.B., Huebner, R.A., Walton, M.T. a Barbee, A.P. 2021. Timau triniaeth sobrwydd ac adfer ar gyfer teuluoedd sydd â chamddefnyddio sylweddau a chamdriniaeth plant sy'n digwydd gyda'i gilydd: treial rheoledig ar hap. *Child Abuse & Neglect*, 114, t.104963.

Harrison, N. a Waller, R. 2018. Herio disgyrsiau am ddyhead: rôl disgwyliadau a chyrhaeddiad wrth gael mynediad i addysg uwch. *British Educational Research Journal*, 44(5), tt. 914–938.

Harrison, N., Sebba, J. a Hall, D. 2026. Archwilio absenoldebau ysgol plant mewn gofal yn Lloegr: pwysau systemig, heriau lleol a gwrthwynebiad i dderbyniadau. *Journal of Education Policy*, tt. 1–25. DOI: https://doi.org/10.1080/02680939.2026.2671147

Harper, D. 2023. *Cymdeithaseg Weledol* (2il Arg.). Llundain: Sage.

Heaton, J. 2022. Defnyddir ffugenwau drwyddi draw: ôl-nodyn wedi'i ddadansoddi. *Qualitative Inquiry*, 28(1), tt. 123–132.

Henderson, M., Scourfield, J., Cheung, S.Y. a Sharland, E. 2016. Rhagfynegyddion cyswllt â'r Gwasanaethau Cymdeithasol ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau yn Lloegr. *The British Journal of Social Work*, 46(6), tt. 1485–1501.

Honey, A., Miceli, M. a Mayes, R., 2021. Byw gyda salwch meddwl a cholli plentyn. *Advances in Mental Health*, *19*(2), tt. 164–175.

Irwin, J. 2026. *Gohebiaeth breifat yn ymwneud ag eglurhadau am Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yng Ngogledd Iwerddon a Chymru a anfonwyd at Dawn Mannay*. 6 Awst 2026.

Janzen, K.J. a Melrose, S., 2017. "Roedd yn waeth na marwolaeth fy mab." Profiad galar ymhlith mamau sy'n gwella o gaethiwed i grac cocên sydd wedi colli gwarchodaeth eu plant. *Illness, Crisis & Loss*, *25*(3), tt. 232–261.

Johnson, R.D., Alrouh, B., Broadhurst, K., Ford, D., John, A., Jones, K., Cusworth, L., Akbari, A., Smart, J., Thompson, S. a Griffiths, L., 2021. *Bregusrwydd iechyd rhieni mewn achosion gofal yng Nghymru*. Llundain: Nuffield Family Justice Observatory. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.nuffieldfjo.org.uk/resource/health-vulnerabilities-parents-care-proceedings [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Jonson-Reid, M., Drake, B., Constantino, J.N., Tandon, M., Pons, L., Kohl, P., Roesch, S., Wideman, E., Dunnigan, A. ac Auslander, W. 2018. Treial ar hap o ymweliadau cartref i deuluoedd sy'n ymwneud â Gwasanaethau Amddiffyn Plant: Effaith gymedrol iselder mamol a hanes Gwasanaethau Amddiffyn Plant. *Child Maltreatment*, *23*(3), tt. 281–293.

Jones, R. 2023. *Adroddiad Adolygiad Gogledd Iwerddon o Wasanaethau Gofal Cymdeithasol Plant*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.cscsreviewni.net/files/cscsreviewni/2023-06/The%20NI%20Review%20of%20Children%27s%20Social%20Care%20Services.pdf [Cyrchwyd 1 Hydref 2025].

Karatekin, C., Almy, B., Mason, S.M., Borowsky, I. a Barnes, A. 2018. Proffiliau iechyd meddwl a chorfforol pobl ifanc sydd wedi profi camdriniaeth. *Child Abuse & Neglect*, *84*, tt. 23–33.

Keeshin, B.R., Strawn, J.R., Luebbe, A.M., Saldaña, S.N., Wehry, A.M., DelBello, M.P. a Putnam, F.W. 2014. Pobl ifanc mewn ysbyty a cham-drin plant: Archwiliad systematig o afiechyd seiciatrig a difrifoldeb clinigol. *Child Abuse & Neglect*, 38(1), tt. 76–83.

Kelly, B., Walsh, C., Pinkerton, J. a Toal, A. 2020. *Lleisiau pobl ifanc sy'n gadael gofal yn ystod Covid-19 yng Ngogledd Iwerddon*. Queen's University Belfast a VOYPIC.

Kenny, K.S. a Barrington, C., 2018. "Nid yw pobl yn edrych arnoch yn yr un ffordd mwyach": Stigma cyhoeddus, dioddefaint preifat ac anghenion cymorth cymdeithasol nas diwallwyd ymhlith mamau sy'n defnyddio cyffuriau wedi colli eu plant. *Children and Youth Services Review*, *86*, tt. 209–216.

Knowles, M. 1988. *Y dysgwr oedolyn: rhywogaeth a esgeuluswyd*. Houston, Texas: Gulf.

Kovarikova, J., 2017. *Archwilio canlyniadau pobl ifanc ar ôl gadael gofal* (tt. 1–38). Toronto, Canada: Provincial Advocate for Children and Youth.

Kvale, S. 2007. *Cynnal cyfweliadau*. Llundain: Sage.

Lalonde, J., Thomson, A.E., Duncan, K. a Roger, K. 2021. Clywed eu lleisiau: Profiadau pobl ifanc o dai ansefydlog a digartrefedd ar ôl gofal. *Qualitative Social Work*, *20*(4), tt. 1043–1058.

Lee, E., Kirkland, K., Miranda-Julian, C. a Greene, R. 2018. Lleihau ailddigwyddiad camdriniaeth drwy ymweliadau cartref: Ymyriad addawol i deuluoedd sy'n ymwneud â lles plant. *Child Abuse & Neglect*, *86*, tt. 55–66.

Lee, J.S., Courtney, M.E., Harachi, T.W. a Tajima, E.A. 2015. Labelu ac effaith ymwneud pobl ifanc mewn gofal â'r system gyfreithiol ar ganlyniadau oedolion i'r rheini sy'n gadael gofal. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(5), tt. 441–451.

Lewis, S. a Brady, G., 2018. Magu plant dan adfyd: Cyfrifon rhieni biolegol o anghydraddoldeb a mabwysiadu. *Social Sciences*, *7*(12), t. 257.

Lowthian et al. 2026. Llwybrau a chanlyniadau addysgol plant sydd â phrofiad o ofal: Astudiaeth hydredol 16 mlynedd. *British Educational Research Journal*, DOI: 10.1002/berj.70155.

MacAlister, J. 2022. *Adolygiad annibynnol o ofal cymdeithasol plant – Adroddiad terfynol*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/640a17f28fa8f5560820da4b/Independent_review_of_children_s_social_care_-_Final_report.pdf [Cyrchwyd 1 Hydref 2025].

MacMillan, H.L., Thomas, B.H., Jamieson, E., Walsh, C.A., Boyle, M.H., Shannon, H.S. a Gafni, A. 2005. Effeithiolrwydd ymweliadau cartref gan nyrsys iechyd cyhoeddus wrth atal camdriniaeth gorfforol plant ac esgeulustod rhag digwydd eto: Treial rheoledig ar hap. *The Lancet*, *365*(9473), tt. 1786–1793.

Malaguzzi, L. 1993. Hanes, syniadau ac athroniaeth sylfaenol. Yn: Edwards, C., Gandini, L. a Forman, G. (goln.) *The Hundred Languages of Children: The Reggio Emilia Approach to Early Childhood Education*. Ablex, tt. 41–90.

Mannay, D. 2019. *Hands on Heritage: Archwilio dulliau creadigol a chydweithredol gyda phobl ifanc yn Amgueddfa Cymru*. Adroddiad Prosiect. Amgueddfa Cymru.

Mannay, D. 2020. 'Arteffactau, trydydd gwrthrychau, blwch tywod a ffigurynnau yn nhŷ'r doliau', yn L. Pauwels a D. Mannay (goln.) *The SAGE Handbook of Visual Research Methods* (2il Argraffiad), Llundain: Sage, tt. 332–331.

Mannay, D., Staples, E., Hallett, S., Roberts, L., Rees, A., Evans, R.E. ac Andrews, D., 2015. *Deall profiadau addysgol a barn, cyrhaeddiad, cyflawniad a dyheadau plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru*. Ar gael yn: https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/81154/ [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Mannay, D., Evans, R., Staples, E., Hallett, S., Roberts, L., Rees, A. ac Andrews, D., 2017. Canlyniadau cael eich labelu'n 'blentyn sy'n derbyn gofal': Archwilio profiadau addysgol plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal yng Nghymru. *British Educational Research Journal*, *43*(4), tt. 683–699.

Mannay, D., Creaghan, J., Gallagher, D., Mason, S., Morgan, M. a Grant, A. 2018. 'Yn gwylio beth rwy'n ei wneud, yn gwylio sut rwy'n ei wneud': Archwilio profiadau bob dydd o wyliadwriaeth a lleisiau wedi'u tawelu ymhlith mamau ymylol mewn ardaloedd incwm isel yng Nghymru. Yn T. Taylor a K. Bloch (Goln.), *Marginalized Mothers, Mothering from the Margins*. Advances in Gender Research (Cyfrol 25). Emerald.

Mannay, D., Smith, P., Jennings, S., Turney, C. a Davies, P. 2018. *Gwerth ymgysylltu diwylliannol a chreadigol: Deall profiadau a safbwyntiau pobl ifanc â phrofiad o ofal a gofalwyr maeth yng Nghymru*. Adroddiad Prosiect. Caerdydd: Wales Millennium Centre.

Mannay, D., Staples, E., Hallett, S., Roberts, L., Rees, A., Evans, R. ac Andrews, D., 2019. Galluogi siarad ac ailfframio negeseuon: Gweithio'n greadigol gyda phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal i adrodd ac ailgyflwyno eu profiadau bob dydd. *Child Care in Practice*, *25*(1), tt. 51–63.

Mannay, D., Boffey, C., Cummings, A., Cunningham, E., Davies, B., Vaughn, R., Wooders, C. ac Evans, R. 2022a. *Cryfderau a heriau gwasanaethau ac ymyriadau ar-lein i gefnogi iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc â phrofiad o ofal: Astudiaeth yn archwilio safbwyntiau pobl ifanc, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol yng Nghymru yn ystod pandemig Coronafeirws*. Adroddiad Prosiect. Caerdydd: Y Rhwydwaith Maethu in Wales.

Mannay, D., Smith, P., Turney, C., Jennings, S. a Davies, P. 2022b. 'Dod yn fwy hyderus i fod yn nhw eu hunain': Gwerth ymgysylltu diwylliannol a chreadigol i bobl ifanc mewn gofal maeth. *Qualitative Social Work* 21(3), tt. 485–503.

Maniatt, R. 2004. 'Mae fel cerdded drwy fwd. Ond mwd pinc, sgleiniog ac yn arogli'n hyfryd': Archwiliad o brofiadau eiriolwyr cam-drin domestig o drawma dirprwyol a gwytnwch dirprwyol. Traethawd Doethuriaeth. Prifysgol Caerdydd.

Marsh, W. a Leamon, J., 2019. Babanod yn cael eu tynnu oddi wrth rieni ar enedigaeth: Beth all gweithwyr proffesiynol ei ddysgu gan 'Women like me'. *Child Abuse Review*, *28*(1), tt. 82–86.

Mason, C. a Wilkinson, J. 2021. *Gwasanaethau ar gyfer rhieni sydd wedi profi achosion gofal cylchol: Ble ydym ni nawr? Canfyddiadau mapio gwasanaethau a ddatblygwyd yn lleol yn Lloegr*. Lancaster: Centre for Child and Family Justice Research.

Melkman, E.P. a Benbenishty, R. 2018. Rhwydweithiau cymorth cymdeithasol pobl sy'n gadael gofal: Cyfryngu rhwng adfyd plentyndod a gweithrediad mewn oedolaeth. *Children and Youth Services Review*, *86*, tt. 176–187.

Mendes, P., Baidawi, S. a Snow, P.C., 2014. *Arfer da wrth leihau gor-gynrychiolaeth pobl sy'n gadael gofal yn y system cyfiawnder ieuenctid*. Melbourne: Monash University.

Morris, K., Mason, W., Bywaters, P., Featherstone, B., Daniel, B., Brady, G., Bunting, L., Hooper, J., Mirza, N., Scourfield, J. a Webb, C., 2018. Gwaith cymdeithasol, tlodi ac ymyriadau lles plant. *Child & Family Social Work*, *23*(3), tt. 364–372.

Moss, E., Dubois-Comtois, K., Cyr, C., Tarabulsy, G.M., St-Laurent, D. a Bernier, A. 2011. Effeithiolrwydd ymyriad ymweliadau cartref gyda'r nod o wella sensitifrwydd mamol, ymlyniad plant a chanlyniadau ymddygiadol plant sydd wedi profi camdriniaeth: Treial rheoledig ar hap. *Development and Psychopathology*, *23*(1), tt. 195–210.

Murray, E.T., Lacey, R., Maughan, B. a Sacker, A. 2020. Cysylltiad rhwng statws gofal y tu allan i'r cartref yn ystod plentyndod a marwolaeth pob achos hyd at 42 mlynedd yn ddiweddarach: Astudiaeth Hydredol y Swyddfa Ystadegau Gwladol. *BMC Public Health*, 20, tt. 1–10.

Neil, E., Cossar, J., Lorgelly, P. a Young, J. 2010. *Cefnogi teuluoedd biolegol: Astudiaeth o ddarpariaeth gwasanaethau, costau a chanlyniadau*. DCSF, Llundain. [Ar-lein]. Ar gael yn: adoptionresearchinitiative.org.uk/briefs/DCSF-RBX10-05.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Oliveira, P.S., Vaillancourt, K., Giné Rabadán, A., Akay, N., Fearon, P. a Barlow, J. 2025. Ymyriadau seicogymdeithasol ar gyfer teuluoedd ar ymyl gofal yn y blynyddoedd cynnar: Adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad. *Trauma, Violence, & Abuse*. 1:15248380251366259.

O'Reilly, M. 2020. *Papur Briffio – Arbedion Cost Posibl i'r Llywodraeth drwy Gymryd Rhan yn Rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl*. Economegydd Annibynnol ar gyfer Y Rhwydwaith Maethu NI. Belfast: Y Rhwydwaith Maethu Northern Ireland.

Oxford, M.L., Spieker, S.J., Lohr, M.J. a Fleming, C.B. 2016. Promoting First Relationships®: Treial ar hap o raglen ymweliadau cartref 10 wythnos gyda theuluoedd a gyfeiriwyd at wasanaethau amddiffyn plant. *Child Maltreatment*, *21*(4), tt. 267–277.

Pearson, R.J., Jay, M.A., Wijlaars, L.P.M.M., De Stavola, B., Syed, S., Bedston, S.J. a Gilbert, R. 2020. Cysylltiad rhwng dangosyddion iechyd adfyd mamol a chyfradd mynediad babanod i ofal awdurdodau lleol yn Lloegr: Astudiaeth ecolegol hydredol. *BMJ Open*, *10*(8), t. e036564.

Perry, B.L. 2006. Deall aflonyddwch mewn rhwydweithiau cymdeithasol: Achos pobl ifanc mewn gofal maeth. *Social Problems*, 53(3), tt. 371–391.

Philip, G., Bedston, S., Youansamouth, L., Clifton, J., Broadhurst, K., Brandon, M. a Hu, Y. 2021. *'Dan Bwysau': Deall Ymddangosiadau Ailadroddus Tadau mewn Achosion Gofal Awdurdodau Lleol*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://ueaeprints.uea.ac.uk/id/eprint/84042/1/Up_Against_It_Full_Report.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Philip, G., Youansamouth, L., Bedston, S., Broadhurst, K., Hu, Y., Clifton, J. a Brandon, M. 2020. "Doedd gen i ddim gobaith, doedd gen i ddim help o gwbl": Mewnwelediadau o'r astudiaeth gyntaf o dadau ac achosion gofal cylchol. *Societies*, *10*(4), t. 89.

Preston-Shoot, M. 2007. Bywydau pwy a dysgu pwy? Naratifau pwy ac ysgrifennu pwy? Cymryd y camau ymchwil a llenyddol nesaf gyda'r rhai sydd â phrofiad byw. *Evidence & Policy: A Journal of Research, Debate and Practice*, 3(3), tt. 343–359.

Rees, A. 2019. 'Profiad byw dyddiol gofal maeth', yn D. Mannay, A. Rees a L. Roberts (goln.) *Plant a Phobl Ifanc sy'n "Derbyn Gofal"? Addysg, Ymyrraeth a Diwylliant Gofal Bob Dydd yng Nghymru*. Caerdydd: Gwasg Prifysgol Cymru, tt. 85–98.

Rees, A., Roberts, L., Mannay, D., Evans, R., Stevenson, S. a Roberts, L. 2024. *Adroddiad Interim ar gyfer Gwerthusiad Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl*. Caerdydd: CASCADE, Prifysgol Caerdydd.

Ringrose, J. 2008. 'Dim ond bod yn ffrindiau': Datgelu cyfyngiadau disgyrsiau addysgol am fwlio wrth ddeall cyfeillgarwch a gwrthdaro heterorywiol merched yn eu harddegau. *British Journal of Sociology of Education*, 29(5), tt. 509–522.

Roberts, L. 2017. Amser am newid? Archwilio effaith darpariaeth gwasanaeth cyfyngedig o ran amser mewn gwasanaeth cymorth i deuluoedd. *Child & Family Social Work*, 22(S3), tt. 21–30.

Roberts, L. 2017. Astudiaeth gwmpasu ansoddol ar raddfa fach o brofiadau plant sy'n derbyn gofal ac ymadawyr gofal sy'n rhieni yng Nghymru. *Child & Family Social Work*, *22*(3), tt. 1274–1282.

Roberts, L. et al. 2018. *Gwerthusiad o Reflect yng Ngwent: Adroddiad Terfynol*. Caerdydd: CASCADE.

Roberts, L. 2019. 'Teulu i mi fy hun': Pan fydd pobl ifanc mewn gofal y wladwriaeth ac yn gadael gofal yn dod yn rhieni yng Nghymru. Yn D. Mannay, A. Rees a L. Roberts (goln.), *Plant a Phobl Ifanc sy'n "Derbyn Gofal"? Addysg, Ymyrraeth a Diwylliant Gofal Bob Dydd yng Nghymru*. Gwasg Prifysgol Cymru, tt. 140–152.

Roberts, L., Mannay, D., Rees, A., Bayfield, H., Corliss, C., Diaz, C. a Vaughan, R. 2021a. 'Mae wedi bod yn frwydr enfawr': Archwilio profiadau pobl ifanc sy'n gadael gofal yn ystod COVID-19. *Young* 29(4S), tt. S81–S99.

Roberts, L., Rees, A., Mannay, D., Bayfield, H., Corliss, C., Diaz, C. a Vaughan, R. 2021b. Rhianta corfforaethol mewn pandemig: Ystyried darparu a derbyn cefnogaeth i ymadawyr gofal yng Nghymru yn ystod Covid-19. *Children and Youth Services Review* 128, tt. 106–155.

Saxena, A. a Chandrapal, S. 2022. Gwaith cymdeithasol ac ymarfer polisi: Deall rôl gweithwyr cymdeithasol. *The British Journal of Social Work*, 52(3), tt. 1632–1642.

Sharp, D.E. 2016. Dilysu'r dull mapio platiau: Cymharu bwydydd a luniwyd a bwydydd gwirioneddol myfyrwyr prifysgol mewn caffeteria. *Appetite*, 100, tt. 197–202.

Shaw, I. a Holland, S. 2014. *Cynnal ymchwil ansoddol mewn gwaith cymdeithasol*. Llundain: SAGE.

Skowron, E.A., Nekkanti, A.K., Skoranski, A.M., Scholtes, C.M., Lyons, E.R., Mills, K.L., Bard, D., Rock, A., Berkman, E., Bard, E. a Funderburk, B.W. 2024. Treial ar hap yn dangos bod therapi rhyngweithio rhiant-plentyn yn gwella ymddygiad, hunanreoleiddio a hunanganfyddiadau rhieni sy'n ymwneud â lles plant. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *92*(2), t. 75.

Smeeton, J. a Boxall, K. 2011. Canfyddiadau rhieni biolegol o ymarfer proffesiynol mewn achosion gofal plant a mabwysiadu: goblygiadau ar gyfer ymarfer. *Child and Family Social Work*, 16, tt. 444–453.

Smith, N. 2017. *Meddyliau wedi'u Hesgeuluso: Adroddiad ar gymorth iechyd meddwl i bobl ifanc sy'n gadael gofal*. Ilford: Barnardo's.

Sobo-Allen, L. 2022. *Tadau dibreswyl yn dod yn ofalwyr amser llawn: Astudiaeth ansoddol o fyfyrdodau tadau a gweithwyr cymdeithasol ar eu cymhellion, a'r heriau a'r cyfleoedd a wynebwyd ganddynt drwy gydol y broses amddiffyn plant yn Lloegr*. Traethawd Doethuriaeth, Prifysgol Caerdydd.

Sprecher, E.A., Tuitt, I., Hill, D., Midgley, N. a Sleed, M. 2021. Dim stori ofal nodweddiadol: Sut mae pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal a gofalwyr maeth yn deall perthnasoedd maethu? *Adoption and Fostering* 45(3), tt. 248–264.

Stabler, L. 2025. *Archwiliad o ofal perthynas rhwng brodyr a chwiorydd gyda brodyr a chwiorydd, llunwyr polisi ac ymarferwyr yn y DU: Adnabod llwybrau i wella dealltwriaeth a chanlyniadau*. Traethawd Doethuriaeth, Prifysgol Caerdydd.

Stabler, L., Cunningham, E., Mannay, D., Boffey, M., Cummings, A., Davies, B., Wooders, C., Vaughn, R. ac Evans, R. 2023. 'Mae'n debyg na fyddwn eisiau siarad am unrhyw beth rhy bersonol': Archwiliad ansoddol o sut mae materion preifatrwydd, cyfrinachedd a gwyliadwriaeth yn y cartref yn effeithio ar fynediad at wasanaethau a mannau ar-lein a'r gallu i ymgysylltu â nhw i bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal. *Adoption & Fostering* 47(3), tt. 277–294.

Stevenson, S. 2026. *Gweithio gyda Reflect: Astudiaeth yn archwilio'r gwasanaethau cymorth sydd ar waith i rieni sydd wedi profi tynnu plant oddi wrthynt yn orfodol yng Nghymru*. Traethawd Doethuriaeth. Prifysgol Caerdydd.

Taylor, D.C.M. a Hamdy, H. 2013. Damcaniaethau dysgu oedolion: Goblygiadau ar gyfer dysgu ac addysgu mewn addysg feddygol: Canllaw AMEE Rhif 83. *Medical Teacher*, 35(11), e1561–e1572.

Y Rhwydwaith Maethu. 2024a. *Cyflwr Maethu'r Cenhedloedd: Adroddiad Sbotolau ar Gymru 2024*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.thefosteringnetwork.org.uk/media/lrznjgni/final-sotn-spotlight-on-wales.pdf [Cyrchwyd 18 Ionawr 2026].

Y Rhwydwaith Maethu. 2024b. *Gwrando ar ofalwyr maeth: Pam eu bod yn gadael, a sut y gallwn gefnogi eu cadw*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.thefosteringnetwork.org.uk/media/a4vmkvhn/wales-exit-interview-report-english.pdf [Cyrchwyd 18 Ionawr 2026].

Y Rhwydwaith Maethu. d.d. *Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.thefosteringnetwork.org.uk/programmes/step-up-step-down/ [Cyrchwyd 18 Ionawr 2025].

Y Rhwydwaith Maethu. d.d. *Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl [Gogledd Iwerddon]: Prif ganlyniadau cyffredinol*. Gogledd Iwerddon: Y Rhwydwaith Maethu.

Titheradge, N. 2026. *Pam mae cartrefi plant anghyfreithlon yn cael hyd at £2 filiwn y plentyn gan gynghorau*. https://www.bbc.co.uk/news/articles/cwy2vxp48y8o [Cyrchwyd 31 Mai 2026].

Turnell, A., Elliot, S. a Hogg, V. 2007. Ymarfer amddiffyn plant tosturiol, diogel a thrylwyr gyda rhieni biolegol plant mabwysiedig. *Child Abuse Review*, 16, tt. 108–119.

Valentino, K., Cummings, E.M., Borkowski, J., Hibel, L.C., Lefever, J. a Lawson, M. 2019. Effeithiolrwydd ymyriad hyfforddi mewn atgofion ac emosiynau ar deuluoedd sy'n cam-drin plant gyda phlant oed cyn-ysgol. *Developmental Psychology*, *55*(11), t. 2365.

Villodas, M.T., Moses, J.O., Cromer, K.D., Mendez, L., Magariño, L.S., Villodas, F.M. a Bagner, D.M. 2021. Ymarferoldeb ac addewid darparwyr cymunedol yn gweithredu therapi rhyngweithio rhiant-plentyn yn y cartref ar gyfer teuluoedd a ymchwiliwyd iddynt am gam-drin plant: Treial peilot rheoledig ar hap. *Child Abuse & Neglect*, *117*, t. 105063.

Wadman, R., Armstrong, M., Clarke, D., Harroe, C., Majumder, P., Sayal, K., Vostanis, P. a Townsend, E. 2018. Profiad o hunan-niweidio a'i driniaeth ymhlith pobl ifanc sy'n derbyn gofal: Dadansoddiad ffenomenolegol dehongliadol. *Archives of Suicide Research*, *22*(3), tt. 365–379.

Warner, N., Scourfield, J., Cannings-John, R., Rouquette, O.Y. a John, A. 2026. Beth sy'n effeithio ar y tebygolrwydd y bydd plant yn mynd i ofal cyhoeddus? Y rhyngweithio rhwng incwm isel cartrefi, amddifadedd ar lefel ardal a ffactorau risg rhieni. *Children and Youth Services Review*, *183*, Erthygl 108851.

Warner, N., Forrester, D., Scourfield, J., Cannings-John, R. a John, A. 2026. Beth y gall data cysylltiedig ei ddweud wrthym am y cynnydd yn nifer y plant sy'n mynd i ofal cyhoeddus. *Child & Family Social Work* 31(2), tt. 945–960.

Watson, D.L., Latter, S. a Bellew, R. 2015. Barn plant a phobl ifanc mabwysiedig am eu llyfrau stori bywyd: Rôl naratif wrth ffurfio hunaniaethau. *Children and Youth Services Review* 58, tt. 90–98.

Watson, D.L., Hahn, R. a Staines, J. 2020. Adrodd straeon gwrthrychau arbennig: Diwylliant materol, hunaniaeth naratif a gwaith stori bywyd i blant mewn gofal. *Qualitative Social Work*, 19(4), tt. 701–718.

Welsh Assembly Government. 2004. *Plant a Phobl Ifanc: Hawliau ar Waith*. Caerdydd: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

Welsh Government. 2016. *Codi dyheadau a chyrhaeddiad addysgol plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Welsh Government. 2017a. *Codi dyheadau a chyrhaeddiad addysgol plant sy'n derbyn gofal yng Nghymru: blwyddyn yn ddiweddarach*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Welsh Government. 2017b. *Gwneud gwahaniaeth: Canllaw i'r person dynodedig ar gyfer plant sy'n derbyn gofal mewn ysgolion*. Caerdydd: Llywodraeth Cymru.

Welsh Government. 2025. *Dileu elw o ofal plant sy'n derbyn gofal: trafodaeth y bwrdd ym mis Rhagfyr 2025*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.gov.wales/removing-profit-care-children-looked-after-board-discussion-december-2025-html [Cyrchwyd 18 Ionawr 2026].

Welsh Government. 2025b. *Datganiad Ysgrifenedig: Dull newydd o gefnogi teuluoedd yng Nghymru a Gogledd Iwerddon – Step-Up Step-Down. Dawn Bowden, Y Gweinidog Plant a Gofal Cymdeithasol*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.gov.wales/written-statement-new-approach-supporting-families-wales-and-northern-ireland-step-step-down

Welsh Parliament. 2023a. *Os nad nawr, pryd felly? Diwygio radical ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal*. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://senedd.wales/media/1okpjizg/cr-ld15849-e.pdf [Cyrchwyd 1 Hydref 2025].

Welsh Parliament. 2023b. *Diwygio radical ar gyfer plant sydd â phrofiad o ofal: Canfyddiadau ymgysylltu*. [Ar-lein]. Ar gael yn: business.senedd.wales/documents/s134664/Engagement findings - March 2023.pdf [Cyrchwyd 18 Ionawr 2026].

Whitaker, D.J., Self-Brown, S., Hayat, M.J., Osborne, M.C., Weeks, E.A., Reidy, D.E. a Lyons, M. 2020. Effaith ymyriad SafeCare© ar ganlyniadau magu plant ymhlith rhieni mewn systemau lles plant: Treial clwstwr ar hap. *Preventive Medicine*, *138*, tt. 106–167.

White, E.J. (gol.) 2020. *Gweld y byd drwy lygaid plant: Methodolegau a dulliau gweledol o ddysgu cynnar*. Leiden: Brill.

Winterburn, M. 2015. *Dod o Hyd i'w Traed: Helpu Ymadawyr Gofal i Wireddu eu Potensial*. Centre for Social Justice. [Ar-lein]. Ar gael yn: https://www.centreforsocialjustice.org.uk/wp-content/uploads/2018/03/Finding.pdf [Cyrchwyd 2 Medi 2025].

Wright, H., Morgan, H., Forbes, C. a Nolte, L. 2022. Rhywun sydd yno i chi … hyd yn oed ar eich dyddiau tywyllaf: Gwerthusiad o wasanaeth cwnsela seicotherapiwtig ar gyfer perthnasau biolegol plant mabwysiedig. *Journal of Social Welfare and Family Law* 44(3), tt. 283–305.

Atodiad Un: Enghraifft o Daflen Wybodaeth a Ffurflen Gydsynio ar gyfer Cyfranogwyr

TAFLEN WYBODAETH I GYFRANOGWYR

Gwerthusiad o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Y Rhwydwaith Maethu
Rydych yn cael eich gwahodd i gymryd rhan mewn prosiect ymchwil. Cyn i chi penderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio, mae'n bwysig eich bod yn deall pam mae'r ymchwil yn cael ei chynnal a beth fydd yn ei gynnwys. Cymerwch amser i ddarllen y wybodaeth ganlynol yn ofalus a'i thrafod ag eraill os dymunwch.
Diolch i chi am ddarllen hwn.

1. **Beth yw diben y prosiect ymchwil hwn?**

Nod y prosiect ymchwil hwn yw gwerthuso rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (SUSD) yng Nghymru. Mae SUSD yn wasanaeth newydd yng Nghymru, ac mae'r tîm ymchwil eisiau canfod beth mae pobl yn ei feddwl amdano, a yw'n ddefnyddiol a sut mae teuluoedd yn cael eu cefnogi. Mae gan yr ymchwil wahanol elfennau, ac efallai y cewch eich gwahodd i gymryd rhan mewn ffordd wahanol yn nes ymlaen.

2. **Pam y cefais fy ngwahodd i gymryd rhan?**

Rydych wedi cael eich gwahodd oherwydd eich bod yn Ofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd sy'n cefnogi teuluoedd yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

3. **Oes rhaid i mi gymryd rhan?**

Nac oes, nid oes rhaid i chi gymryd rhan. Mae eich cyfraniad yn y prosiect ymchwil hwn yn gwbl wirfoddol, a chi sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio. Os byddwch yn penderfynu cymryd rhan, byddwn yn trafod y prosiect ymchwil gyda chi ac yn gofyn i chi lofnodi ffurflen cydsynio. Os penderfynwch beidio â chymryd rhan, nid oes rhaid i chi egluro eich rhesymau, ac ni fydd hyn yn effeithio ar eich hawliau cyfreithiol. Ni fydd eich penderfyniad i gymryd rhan neu beidio â chymryd rhan yn effeithio ar eich cyfranogiad yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl.

Gallwch hefyd newid eich meddwl ynghylch cymryd rhan yn y prosiect ymchwil. Ni fyddwn yn gofyn ichi roi rheswm, a gallwch roi gwybod i ni eich bod wedi newid eich meddwl hyd at pythefnos ar ôl i chi orffen gyda'r gwasanaeth. Os hoffech dynnu'n ôl o'r ymchwil, cysylltwch â Louise Roberts neu Dawn Mannay.

4. **Beth fydd cymryd rhan yn ei olygu?**

Bydd cyfranogiad yn y prosiect yn cymryd sawl ffurf ac yn cael ei ymestyn dros wahanol gamau'r prosiect. Mae'r daflen wybodaeth hon a'r ffurflen gydsynio sy'n cyd-fynd â hi yn ymwneud â'r cam cyntaf yn unig; bydd rhagor o fanylion am weddill y prosiect yn cael eu hanfon cyn i'r cam nesaf ddechrau.
Yn ystod cam 1:

- Hoffem ddadansoddi'r data sy'n cael ei fewnbynnu i'r ap Here to There. Bydd hyn yn cynnwys y nodiadau cyfarfod a gofnodir gennych chi, nodau a chanlyniadau'r teulu, a'r wybodaeth a gwblheir yn eu proffil. Bydd y data adrodd hwn yn cael ei ddienwi.

Ni fydd y rhan hon o'r ymchwil yn cynnwys unrhyw gyswllt uniongyrchol ag ymchwilwyr. Gyda'ch caniatâd chi, bydd yr wybodaeth hon yn cael ei hanfon atom gan aelodau o dîm SUSD. Fodd bynnag, mae croeso i chi gysylltu â'r tîm ymchwil ar unrhyw adeg os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon. Ceir y manylion cyswllt ar ddiwedd y daflen wybodaeth hon.

5. **A fyddaf yn cael fy nhalu am gymryd rhan?**

Ni fydd unrhyw daliad am gymryd rhan.

Dylech ddeall y bydd unrhyw ddata a ddarperir gennych yn rhodd ac na fyddwch yn elwa'n ariannol yn y dyfodol pe bai'r prosiect ymchwil hwn yn arwain at ddatblygu gwasanaethau pellach.

6. Beth yw manteision posibl cymryd rhan?

Nid oes unrhyw fudd uniongyrchol i chi o gymryd rhan, ond bydd eich cyfraniad yn ein helpu i ddeall sut mae rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl yn gweithredu yng Nghymru.

7. Beth yw'r risgiau posibl o gymryd rhan?

Nid oes unrhyw risgiau i chi o gymryd rhan; fodd bynnag, er y bydd eich gwybodaeth yn cael ei dienwi, mae'n bosibl o hyd y gallai pobl sy'n eich adnabod eich adnabod.

8. A fydd fy nghyfranogiad yn y prosiect ymchwil hwn yn cael ei gadw'n gyfrinachol?

Bydd yr holl wybodaeth a gesglir gennych chi (neu amdanoch chi) yn ystod y prosiect ymchwil yn cael ei chadw'n gyfrinachol a bydd unrhyw wybodaeth bersonol a ddarperir gennych yn cael ei rheoli yn unol â deddfwriaeth diogelu data. Gweler "Beth fydd yn digwydd i'm Data Personol?" (isod) am ragor o wybodaeth. Gall fod amgylchiadau lle y bydd gofyn yn gyfreithiol a/neu'n broffesiynol i'r tîm ymchwil ddiystyru cyfrinachedd a datgelu gwybodaeth a gafwyd gennych chi (neu amdanoch chi) i gyrff statudol neu asiantaethau perthnasol. Er enghraifft, gallai hyn godi os oes gan y tîm ymchwil reswm i gredu bod risg i'ch diogelwch chi neu ddiogelwch eraill.

9. Beth fydd yn digwydd i'm Data Personol?

Y data personol a gesglir fydd eich enw (a ddarperir ar ffurflen gydsynio ysgrifenedig). Os oes unrhyw fanylion amdanoch chi ar ffurflen atgyfeirio'r teulu, bydd y wybodaeth hon yn cael ei olygu allan a'i anonymwyd cyn cael ei rhannu gyda'r tîm ymchwil.

Bydd y ffurflen gydsynio a'r data dienw (gwybodaeth o'r ap a'r ffurflen atgyfeirio) yn cael eu cadw am o leiaf 5 mlynedd, neu o leiaf 2 flynedd ar ôl cyhoeddi.

Prifysgol Caerdydd yw'r Rheolydd Data ac mae wedi ymrwymo i barchu a diogelu eich data personol yn unol â'ch disgwyliadau a deddfwriaeth diogelu data.

Bydd modd darparu copïau print hygyrch o'r ddogfennaeth hon ar gais.

10. Beth sy'n digwydd i'r data ar ddiwedd y prosiect ymchwil?

Ar ddiwedd y prosiect ymchwil bydd yr holl ddata dienw a phersonol yn cael eu cadw am 5 mlynedd cyn cael eu dileu.

11. Beth fydd yn digwydd i ganlyniadau'r prosiect ymchwil?

Bydd y tîm ymchwil am rannu canlyniadau'r prosiect ymchwil hwn mewn adroddiadau, cylchgronau academaidd ac mewn cynadleddau a digwyddiadau. Ni fydd cyfranogwyr yn cael eu hadnabod mewn unrhyw adroddiad, cyhoeddiad na chyflwyniad, ond gall dyfyniadau gair am air o nodiadau cyfarfod a data'r ap gael eu cynnwys. Bydd y tîm ymchwil yn rhoi copi o'r canlyniadau i chi os hoffech gael un.

12. Beth os oes problem?

Os oes problem neu os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â Louise Roberts neu Dawn Mannay.
Os na chaiff eich cwyn ei datrys yn foddhaol, cysylltwch â Phwyllgor Moeseg Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd: **socsi-ethics@cardiff.ac.uk**

13. Pwy sy'n trefnu ac yn ariannu'r prosiect ymchwil hwn?

Trefnir yr ymchwil gan Louise Roberts a Dawn Mannay, Prifysgol Caerdydd. Ariennir yr ymchwil gan Y Rhwydwaith Maethu.

14. Pwy sydd wedi adolygu'r prosiect ymchwil hwn?

Mae'r prosiect ymchwil hwn wedi'i adolygu ac wedi cael barn ffafriol gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd.

15. Rhagor o wybodaeth a manylion cyswllt

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch y prosiect ymchwil hwn, gallwch gysylltu â ni yn ystod oriau gwaith arferol:

Louise Roberts **RobertsL18@cardiff.ac.uk**
Dawn Mannay **Mannaydi@cardiff.ac.uk**
Glamorgan Building, Ystafell 2.05, Rhodfa Brenin Edward VII, Caerdydd, CF10 3WA

Diolch am ystyried cymryd rhan yn y prosiect ymchwil hwn. Os byddwch yn penderFyny cymryd rhan, byddwch yn cael copi o'r Daflen Wybodaeth i Gyfranogwyr a ffurflen gydsynio wedi'i llofnodi i'w chadw ar gyfer eich cofnodion.

FFURFLEN GYDSYNIO

Teitl y prosiect ymchwil: Gwerthusiad o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Y Rhwydwaith Maethu
Cyfeirnod a phwyllgor SREC: SREC 654
[Cyswllt i: SREC 519 A 610]
Enw'r Prif Ymchwilydd**:** Dr Louise Roberts

	Rhowch eich llythrennau blaen yn y blwch
Rwy'n cadarnhau fy mod yn deall natur yr ymchwil ac wedi cael y cyfle i ofyn cwestiynau.	
Rwy'n deall bod fy nghyfranogiad yn wirfoddol ac fy mod yn rhydd i dynnu'n ôl ar unrhyw adeg heb roi rheswm ac heb unrhyw ganlyniadau niweidiol. Rwy'n deall os byddaf yn tynnu'n ôl, y bydd gwybodaeth amdanaf sydd eisoes wedi'i chasglu yn cael ei dileu. Byddaf yn gallu tynnu'n ôl hyd at bythefnos ar ôl cymryd rhan mewn cyfweliad.	
Rwy'n deall y gall data a gesglir yn ystod y prosiect ymchwil gael ei archwilio gan unigolion o Brifysgol Caerdydd, lle mae hynny'n berthnasol i'm cyfranogiad yn y prosiect ymchwil. Rwy'n rhoi caniatâd i'r unigolion hyn gael mynediad at fy nata.	
Rwy'n cydsynio i brosesu fy ngwybodaeth bersonol (enw a rôl swydd) at y dibenion a eglurwyd i mi. Rwy'n deall y bydd gwybodaeth o'r fath yn cael ei chadw yn unol â'r holl ddeddfwriaeth diogelu data berthnasol ac mewn cyfrinachedd llym, oni bai bod datgelu'n ofynnol yn ôl y gyfraith neu rwymedigaeth broffesiynol.	
Rwy'n deall pwy fydd yn cael mynediad at y wybodaeth bersonol a ddarparwyd, sut y bydd y data yn cael ei storio, a beth fydd yn digwydd i'r data ar ddiwedd y prosiect ymchwil.	
Rwy'n cydsynio i gael fy recordio'n sain at ddibenion y prosiect ymchwil hwn, ac rwy'n deall sut y bydd y recordiad yn cael ei ddefnyddio yn yr ymchwil.	
Rwy'n deall y gall dyfyniadau dienw a/neu ddyfyniadau gair am air o'm cyfweliad gael eu defnyddio fel rhan o gyhoeddiad yr ymchwil. Rwy'n deall y gallai pobl sy'n fy adnabod fy adnabod.	
Rwy'n deall sut y bydd canfyddiadau a chanlyniadau'r prosiect ymchwil yn cael eu hysgrifennu a'u cyhoeddi.	
Rwy'n cytuno i gymryd rhan yn y prosiect ymchwil hwn.	

Enw'r cyfranogwr (mewn llythrennau bras)	**Dyddiad**	**Llofnod**
Enw'r unigolyn sy'n cymryd cydsyniad (mewn llythrennau bras)	**Dyddiad**	**Llofnod**

Rôl yr unigolyn sy'n cymryd cydsyniad (mewn llythrennau bras)

DIOLCH AM GYMRYD RHAN YN EIN HYMCHWIL
BYDDWCH YN DERBYN COPI O'R FFURFLEN GYDSYNIO HON I'W CHADW

Atodiad Dau: Taflen Wybodaeth i Rieni a Ffurflen Gydsynio ar gyfer Cyfranogiad Plant

Gwerthusiad o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl Y Rhwydwaith Maethu

Prif Ymchwilwyr: Louise Roberts and Dawn Mannay





Pwy ydym ni?

Ni yw Dawn Mannay, Louise Roberts a Sylvia Stevenson.

Beth yw pwrpas y prosiect?

Nod y prosiect ymchwil hwn yw gwerthuso rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (SUSD) yng Nghymru. Mae SUSD yn wasanaeth newydd yng Nghymru, ac mae'r tîm ymchwil eisiau canfod beth mae pobl yn ei feddwl amdano, a yw'n ddefnyddiol a sut mae teuluoedd yn cael eu cefnogi. Mae gan yr ymchwil wahanol elfennau, ac efallai y cewch eich gwahodd i gymryd rhan mewn ffordd wahanol yn nes ymlaen. Ar gyfer y rhan hon o'r prosiect, hoffem siarad gyda'ch plentyn(neu blant) am eu profiadau o fynychu'r Grŵp Meithrin.





Pam mae fy mhlentyn wedi cael ei wahodd i gymryd rhan?

Mae sesiynau'r Grŵp Meithrin yn rhan allweddol o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl ar gyfer plant teuluoedd sy'n cymryd rhan.

Fel rhan o'r gwerthusiad, mae'n bwysig canfod beth oedd y plant yn ei

fwynhau am y sesiynau a beth yr hoffent ei newid. Hoffem gynnal gweithdy lle byddwn yn archwilio teimladau'r plant am y Grŵp Meithrin drwy weithgareddau creadigol megis celf a chrefft. Bydd plant yn gallu cymryd rhan cymaint neu gyn lleied ag y dymunant.

Ble fydd yr ymchwil yn cael ei chynnal?
Byddwn yn cynnal y gweithdy yn ystod digwyddiad dathlu'r Grŵp Meithrin ar 15 Gorffennaf 2024. Bydd yn cael ei gynnal yn yr un adeilad cymunedol â'r sesiynau blaenorol.

Sut gall fy mhlentyn helpu gyda'r prosiect?
Hoffem archwilio sut mae eich plentyn(neu blant) wedi profi'r Grŵp Meithrin ac, os ydych yn hapus iddynt gymryd rhan, hoffem:

- ...iddynt ddod i'r digwyddiad dathlu ddydd Mercher 13 Awst 2025.
- ...cynnal gweithgareddau hwyliog megis celf a chrefft. Ni fydd unrhyw luniau'n cael eu tynnu o'r plant nac unrhyw un arall yn y digwyddiad dathlu, ond hoffem dynnu lluniau o unrhyw beth y mae'r plant yn ei greu. Bydd plant yn gallu cadw unrhyw beth a wnânt pe baent yn dymuno.
- ...gwneud recordiadau sain o'r sgyrsiau gyda'r plant neu gymryd nodiadau o'r hyn y maent yn ei ddweud wrth gymryd rhan yn y gweithgareddau. Dim ond y tîm ymchwil fydd yn gwrando ar y recordiadau hyn. Bydd unrhyw drawsgrifiad o'r recordiadau hyn yn cael ei ddienwio. Bydd plant yn cael eu gwahodd i ddewis enw iddynt eu hunain a byddant yn cael eu hannog i ddewis cymeriad ffuglennol. Defnyddir yr enwau hyn mewn unrhyw wybodaeth a ysgrifennir. Bydd pob recordiad yn cael ei gadw'n ddiogel ac ni fydd yn cael ei rannu gyda Y Rhwydwaith Maethu nac unrhyw un arall sy'n ymwneud â'r prosiect.
- ...cyhoeddi ein canfyddiadau fel rhan o adroddiad ymchwil ar y gwerthusiad. Efallai y byddwn hefyd yn cyhoeddi agweddau ar ein canfyddiadau mewn cylchgronau perthnasol. Ni fydd gwaith cyhoeddedig yn cynnwys gwybodaeth adnabodadwy.

Mae cymryd rhan yn y rhan hon o'r ymchwil yn gwbl wirfoddol, a gall unrhyw un sy'n cymryd rhan newid ei feddwl ar unrhyw adeg hyd at 30 Hydref 2025.



Beth sy'n digwydd i'ch gwybodaeth?

Cedwir eich holl wybodaeth chi, a gwybodaeth eich plentyn, yn gyfrinachol oni bai bod risg o niwed i chi eich hun neu rywun arall, a byddwch yn cael gwybod os felly.

Bydd gwybodaeth a gedwir gennym amdanoch chi a'ch plentyn yn cael ei storio mewn ffolder ddiogel y gall y tîm ymchwil yn unig gael mynediad ati. Cedwir hyn am o leiaf 5 mlynedd.

Bydd unrhyw wybodaeth a rennir yn ein gwaith ysgrifenedig yn anhysbys. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth bersonol am eich plentyn.

Ar ddiwedd y daflen hon mae dolen at ragor o wybodaeth am ddiogelu data ym Mhrifysgol Caerdydd, a gallwn ddarparu copi papur neu fformat hygyrch os hoffech hynny.



A oes unrhyw fanteision neu risgiau os yw eich plentyn yn cymryd rhan yn y prosiect?

Ni fydd eich plentyn(neu blant) yn derbyn taliad am gymryd rhan yn y gweithdy. Fodd bynnag, gall bod yn rhan o'r prosiect hwn helpu i ddeall sut mae plant yn teimlo am brosiect Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl, a gall yr adborth hwn helpu Y Rhwydwaith Maethu i wneud penderfyniadau ynghylch y ffordd orau o gefnogi plant ar y rhaglen.

Nid oes unrhyw risgiau i'ch plentyn(neu blant) wrth gymryd rhan. Fodd bynnag, os byddant yn cynhyrfu yn ystod y gweithgareddau creadigol, byddant yn gallu gadael y gweithgaredd gyda chi neu gydag un o hwyluswyr y Grŵp Meithrin.



Beth sy'n digwydd nesaf?

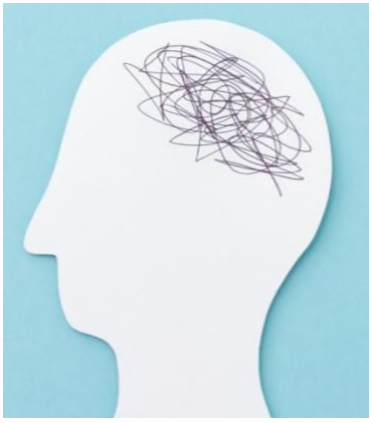
Os ydych yn fodlon cymryd rhan yn y prosiect, bydd eich Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd yn rhoi ffurflen gydsynio i chi, y gallwch ei llofnodi cyn i'ch plentyn(neu blant) gymryd rhan. Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.

Oes rhaid i mi roi cydsyniad i'm plentyn gymryd rhan?

Nac oes. Nid oes rhaid i chi roi caniatâd i'ch plentyn gymryd rhan.
Mae eich cyfranogiad chi (a'u cyfranogiad hwythau) yn y rhan hon o'r prosiect ymchwil yn gwbl wirfoddol, a chi a nhw sydd i benderFyny a ydynt am gymryd rhan ai peidio. Os byddwch yn penderfyny rhoi caniatâd, gofynnir i chi lofnodi ffurflen gydsynio. Os byddwch yn penderfyny peidio â chaniatáu i'ch plentyn gymryd rhan, nid oes rhaid i chi egluro eich rhesymau, ac ni fydd hyn yn effeithio ar eich hawliau cyfreithiol. Ni fydd eich penderfyniad i ganiatáu i'ch plentyn gymryd rhan neu beidio yn effeithio ar eich cyfranogiad yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl nac ar gyfranogiad eich plentyn yn y Grŵp Meithrin. Gofynnir i'r plant roi eu caniatâd yn ystod y digwyddiad dathlu a chyn i unrhyw weithgareddau ymchwil ddechrau. Byddant yn cael dewis:

- ...cymryd rhan yn y gweithgaredd a chyfrannu at yr ymchwil.
- ...cymryd rhan yn y gweithgaredd ond peidio â chyfrannu at yr ymchwil.
- ...peidio â chymryd rhan yn y gweithgaredd a mynd i wneud rhywbeth arall yn lle hynny.

Gallwch hefyd newid eich meddwl ynghylch cymryd rhan yn y prosiect ymchwil. Ni fyddwn yn gofyn ichi roi rheswm, a gallwch roi gwybod i ni eich bod wedi newid eich meddwl hyd at bythefnos ar ôl y gweithdy.
Os hoffech dynnu'n ôl o'r ymchwil, gallwch gysylltu â Louise Roberts neu Dawn Mannay yn uniongyrchol, neu ddweud wrth eich mentor, a all roi gwybod i ni ar eich rhan.



Beth os ydych yn poeni am rywbeth yn y prosiect, neu os ydych am wneud cwyn?
Gallwch gysylltu â ni drwy'r cyfeiriadau e-bost uchod neu gallwch gysylltu â'ch Gofalwr Maeth Cymorth i Deuluoedd.
Gallwch hefyd gysylltu â Rhian Smith yn Y Rhwydwaith Maethu drwy:
Rhian.Smith@fostering.net
Diolch i chi am ystyried cymryd rhan yn y prosiect ymchwil hwn.

Dolen i ragor o wybodaeth am ddiogelu data:

https://www.cardiff.ac.uk/public-information/policies-and-procedures/data-protection

Manylion Cyswllt

Louise Roberts: RobertsL18@cardiff.ac.uk

Dawn Mannay:mannaydi@cardiff.ac.uk

FFURFLEN GYDSYNIO

Teitl y prosiect ymchwil: Gwerthusiad o raglen Step-Up, Step-Down Y Rhwydwaith Maethu

Cyfeirnod a phwyllgor SREC: Cyswllt i: SREC 519

Enwau'r Prif Ymchwilwyr: Louise Roberts a Dawn Mannay

	Rhowch eich llythrennau blaen yn y blwch
Rwy'n cadarnhau fy mod wedi darllen y daflen wybodaeth dyddiedig 10.06.24 fersiwn 1.0 ar gyfer y prosiect ymchwil uchod.	
Rwy'n cadarnhau fy mod wedi deall y daflen wybodaeth dyddiedig 10.06.24 fersiwn 1.0 ar gyfer y prosiect ymchwil uchod ac fy mod wedi cael y cyfle i ofyn cwestiynau, a bod y cwestiynau hynny wedi cael eu hateb yn foddhaol.	
Rwy'n deall bod cyfranogiad fy mhlentyn yn wirfoddol ac fy mod yn rhydd i dynnu'r caniatâd hwn yn ôl ar unrhyw adeg hyd at 31 Gorffennaf 2024 heb roi rheswm ac heb unrhyw ganlyniadau niweidiol mewn perthynas â'm cyfranogiad yn rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Rwy'n deall os byddaf yn tynnu'n ôl, y bydd gwybodaeth amdanaf i a'm plentyn sydd eisoes wedi'i chasglu yn cael ei dileu.	
Rwy'n deall y gall data a gesglir yn ystod y prosiect ymchwil gael ei archwilio gan unigolion o Brifysgol Caerdydd pan fo hynny'n berthnasol i'm cyfranogiad yn y prosiect ymchwil. Rwy'n rhoi caniatâd i'r unigolion hyn gael mynediad at fy nata i a data fy mhlentyn.	
Rwy'n cydsynio i brosesu fy ngwybodaeth bersonol i a gwybodaeth bersonol fy mhlentyn (enwau) at y dibenion a eglurwyd i mi. Rwy'n deall y bydd gwybodaeth o'r fath yn cael ei chadw yn unol â'r holl ddeddfwriaeth diogelu data berthnasol ac mewn cyfrinachedd llym, oni bai bod datgelu'n ofynnol yn ôl y gyfraith neu rwymedigaeth broffesiynol.	
Rwy'n deall pwy fydd yn cael mynediad at y wybodaeth bersonol a ddarparwyd, sut y bydd y data yn cael ei storio, a beth fydd yn digwydd i'r data ar ddiwedd y prosiect ymchwil.	
Rwy'n deall y gall darnau dienw a/neu ddyfyniadau gair am air o'r gweithdy gyda'r plant gael eu defnyddio fel rhan o gyhoeddiad yr ymchwil.	
Rwy'n cytuno i fy mhlentyn gymryd rhan yn y gweithgareddau ymchwil yn y gweithdy ar 15 Gorffennaf 2024.	
Rwy'n deall sut y bydd canfyddiadau a chanlyniadau'r prosiect ymchwil yn cael eu hysgrifennu a'u cyhoeddi.	
Rwy'n deall y bydd y sgyrsiau sy'n digwydd yn ystod y gweithgareddau yn cael eu recordio'n sain neu y bydd nodiadau'n cael eu cymryd o'r hyn a ddywedir, ac rwy'n cytuno i hyn.	
Rwy'n cytuno y caiff lluniau eu tynnu o unrhyw beth y mae fy mhlentyn yn ei wneud. Rwy'n deall y gall fy mhlentyn gadw'r eitemau hyn os yw'n dymuno. Rwy'n deall na fydd lluniau'n cael eu tynnu o fy mhlentyn.	

Enw'r rhiant/gwarcheidwad (priflythrennau): _____

Dyddiad: _____

Llofnod: _____

Enw'r plentyn (priflythrennau): _____

Dyddiad: _____

Llofnod: _____

Noder: rhaid cael ffurflen gydsynio unigol ar gyfer pob plentyn mewn teulu.

Enw'r unigolyn sy'n cymryd cydsyniad (priflythrennau): _____

Dyddiad: _____

Llofnod: _____

Rôl yr unigolyn sy'n cymryd cydsyniad (priflythrennau):

DIOLCH AM GYMRYD RHAN YN EIN HYMCHWIL

BYDDWCH YN DERBYN COPI O'R FFURFLEN GYDSYNIO HON I'W CHADW

Atodiad Tri: Taflen Wybodaeth i Blant

Gwerthusiad o Grwpiau Y Rhwydwaith Maethu ar gyfer Plant a Phobl Ifanc





Pwy ydym ni?

Ni yw Louise Roberts, Dawn Mannay a Sylvia Stevenson, ymchwilwyr o Brifysgol Caerdydd.



Beth yw pwrpas y prosiect?

Nod y prosiect ymchwil hwn yw gwerthuso rhaglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl (SUSD) yng Nghymru. Rydym eisiau darganfod beth mae pobl yn ei feddwl amdani ac a yw'n ddefnyddiol. Ar gyfer y rhan hon o'r prosiect, hoffem siarad â chi am eich profiadau o fynychu'r grŵp hwn.



Pam rydych chi wedi cael eich gofyn i gymryd rhan?

Mae'r sesiynau hyn yn rhan bwysig o raglen Camu i'r Adwy Cyn Camu Yn Ôl. Fel rhan o'r gwerthusiad, mae'n bwysig darganfod beth rydych wedi'i fwynhau am y sesiynau a beth y byddech eisiau ei newid. Hoffem ofyn i chi am eich teimladau am y sesiynau. Gallwch ddewis gwneud gwahanol weithgareddau fel celf a chrefft neu siarad gyda ni yn unig. Byddwch yn gallu cymryd rhan cymaint neu gyn lleied ag y dymunwch. Gallwch gadw unrhyw waith celf y byddwch yn ei greu.

Dyma rai o'r pethau yr hoffem ofyn i chi amdanynt:

- Sut brofiad oedd dod i'r sesiynau?
- Beth oedd y pethau mwyaf pleserus a'r pethau lleiaf pleserus?
- A oedd pethau eraill y byddech wedi hoffi eu gwneud?
- A oeddech yn hoffi hyd y grŵp?
- A oeddech yn hoffi amser y dydd yr oedd y grŵp yn cael ei gynnal?
- A oedd gormod neu ddim digon o sesiynau?

Hoffem recordio eich llais wrth i chi siarad am y sesiynau, neu gymryd nodiadau o'r hyn a ddywedwch, a thynnu lluniau o'ch gwaith celf. Bydd pob recordiad yn cael ei gadw'n ddiogel ac ni fydd yn cael ei rannu ag unrhyw un arall sy'n rhan o'r prosiect. Byddwn yn cynnwys rhai o'r pethau rydych yn eu dweud mewn adroddiad, ond ni fyddwn yn defnyddio eich enw.

Nid oes rhaid i chi gymryd rhan o gwbl, neu gallwch ddewis pa rannau yr hoffech gymryd rhan ynddynt. Hyd yn oed os byddwch yn cymryd rhan, gallwch newid eich meddwl yn nes ymlaen a gofyn i ni beidio â chynnwys unrhyw beth a ddywedoch nac unrhyw un o'ch gweithiau celf hyd at 30 Hydref 2025.

Ble bydd yr ymchwil yn digwydd?
Byddwn yn cynnal y gweithdy yn ystod y sesiwn ddydd Mercher 13 Awst 2025.
Bydd yn cael ei gynnal yn yr un adeilad cymunedol â'r sesiynau blaenorol.



Beth sy'n digwydd i'r wybodaeth rydym yn ei chasglu?
Bydd popeth yn cael ei gadw'n breifat ac yn ddiogel.



Y camau nesaf...

Cysylltwch â ni os hoffech ofyn unrhyw gwestiynau. Mae angen i chi lofnodi ffurflen gydsynio os hoffech gymryd rhan. Diolch am ddarllen hwn. 😊
Louise, Dawn and Sylvia

Louise Roberts - RobertsL18@cardiff.ac.uk

Dawn Mannay – mannaydi@cardiff.ac.uk

Atodiad Pedwar: Ffurflen Gydsyniad Plant

CAMU I'R ADWY CYN CAMU YN ÔL



FFURFLEN GYDSYNIAD

Plentyn/Person Ifanc (neu os na allant wneud hynny eu hunain, rhiant neu ymchwilydd ar eu rhan) i gylchu pob un y maent yn cytuno ag ef:

- A yw rhywun arall wedi egluro'r prosiect hwn i chi? Ie / Na
- A ydych yn deall beth yw pwrpas y prosiect hwn? Ie / Na
- A ydych wedi gofyn yr holl gwestiynau yr hoffech eu gofyn? Ie / Na
- A yw eich cwestiynau wedi cael eu hateb mewn ffordd rydych yn ei deall? Ie / Na
- A ydych yn deall ei bod yn iawn rhoi'r gorau i gymryd rhan unrhyw bryd? Ie / Na
- A ydych yn hapus i gymryd rhan? Ie / Na
- A ydych yn hapus i'ch llais gael ei recordio? Ie / Na
- A ydych yn hapus i luniau gael eu tynnu o unrhyw waith celf rydych wedi'i greu? Ie / Na

Os yw unrhyw un o'r atebion yn "Na", neu os nad ydych eisiau cymryd rhan, mae hynny'n iawn! Ni fydd neb yn grac gyda chi.

Os ydych eisiau cymryd rhan, ysgrifennwch eich enw isod.

Eich enw _____

Dyddiad _____

Mae angen i'r ymchwilydd a eglurodd y prosiect hwn i chi lofnodi hefyd:

Enw (mewn priflythrennau) _____

Llofnod _____

Dyddiad _____

Cofiwch nad oes rhaid i chi gymryd rhan ym mhob un o'r gweithgareddau, a gallwch newid eich meddwl wedyn.

DIOLCH!

Atodiad Pump: Trosolwg o Sesiynau'r Grŵp Meithrin

CAMU I'R ADWY CYN CAMU YN ÔL

AMLINELLIAD Y GRŴP MEITHRIN

Yn cefnogi dysgu, rheoleiddio a sgiliau perthynol plant sydd ar ymyl gofal

SESIWN 1: FFURFIO'R GRŴP

Prif themâu: Croeso a chynhwysiant

Cyd-destun: Dylai pob plentyn deimlo bod ganddo le a gofod o fewn y grŵp. Dylent ddeall strwythur y sesiynau a phrofi rhagweladwyedd y rhaglen. Dechrau adeiladu diogelwch seicolegol a threfnau.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi/matiau ar gyfer pob plentyn. Cynhwysydd ar gyfer pob plentyn. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cyflwyniadau gan gynnwys y masgot (15 munud)
- Cytuno ar swyddi (10 munud)
- Rhannu newyddion (15 munud)
- Dysgu'r gân "ysgwyd y gwirion allan" (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: enwau'r cynwysyddion (20 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 2: GWRANDO'N DDA

Prif themâu: Sut i wrando a dangos eich bod yn gwrando.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd gyda sgiliau gwrando er mwyn eu helpu yn yr ysgol, gartref ac yn eu cymunedau.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi/matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Gêm enwau i helpu cofio ei gilydd (5 munud)
- Cyflwyno "Yr Holl Deimladau" (10 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (15 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Chwarae rôl "Sylwi ar wrando" (15 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)

- Crefft: clustiau gwrando (15 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 3: AMSER CANOLBWYNTIO

Prif themâu: Sut i wrando a dangos eich bod yn gwrando.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd gyda sgiliau canolbwyntio a chrynhoi er mwyn eu helpu yn yr ysgol, gartref ac yn eu cymunedau.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi/matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Gêm enwau (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (15 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Chwarae rôl "Sylwi ar wrando" (15 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: dangos ein clustiau gwrando (20 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 4: DITECTIFS TEIMLADAU

Prif themâu: Deall teimladau a dysgu eu hadnabod ynom ein hunain ac mewn pobl eraill.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i adnabod teimladau er mwyn gallu rheoleiddio eu hunain a dangos empathi tuag at eraill.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi/matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (15 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Chwarae rôl "Sylwi ar y teimlad" (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: olwynion teimladau (20 munud)
- Cyflwyno'r "Criw Canmoliaeth" (10 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 5: FFYRDD O YMLACIO

Prif themâu: Dysgu sgiliau hunanreoleiddio a sut i'w defnyddio'n effeithiol.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i reoleiddio eu hunain mewn ffyrdd sydd ar gael iddynt ym mhob cyd-destun.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi/matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Anadliadau balŵn (10 munud)
- Parth ymlacio (15 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: dylunio ein parthau ymlacio (15 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 6: TAWEL AC OER

Prif themâu: Adeiladu ar sgiliau rheoleiddio i ddysgu sut i dawelu pan fyddwch yn teimlo'n ddig iawn neu'n rhwystredig iawn.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i reoleiddio eu hunain pan fo eu teimladau mor fawr fel eu bod yn teimlo'n anodd eu rheoli ac y gallent arwain at risg neu niwed (iddynt eu hunain neu eraill).

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi / matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Tŷ'r falwen (10 munud)
- Lleihau'r gwres (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: thermomedr (20 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 7: ADEILADWYR ATEBION

Prif themâu: Deall beth yw atebion a sut i'w datrys.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i reoleiddio eu hunain pan fo eu teimladau mor fawr fel eu bod yn teimlo'n anodd eu rheoli ac y gallent arwain at risg neu niwed (iddynt eu hunain neu eraill).

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi / matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Peiriant atebion (10 munud)
- Chwarae rôl "Sylwi ar yr atebion" (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: peiriannau atebion (20 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 8: BOD YN FFRIND

Prif themâu: Datblygu sgiliau cyfeillgarwch a chymhwyso atebion i sefyllfaoedd o wrthdaro.

Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i ymwneud â'u cyfoedion, deall cyfeillgarwch iach a dod o hyd i atebion diogel mewn gwrthdaro, gan osgoi gwaethygu sefyllfaoedd.

Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi / matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).

Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Beth yw ffrind (15 munud)
- Chwarae rôl cyfeillgar unigol (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft: blodau ffrindiau / enfysau ffrindiau (15 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Cyfrif y tocynnau a dosbarthu gwobrau (15 munud)

SESIWN 9: BOD YN DÎM

Prif themâu: Adeiladu ar sgiliau cyfeillgarwch a'u cymhwyso i waith tîm effeithiol.
Cyd-destun: Cefnogi plant sydd wedi profi trawma ac adfyd i ymwneud â'u cyfoedion, deall sut i gydweithio a hyrwyddo gweithredu cadarnhaol ar y cyd.
Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi / matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr (dewisol).
Amlinelliad y sesiwn (2 awr):

- Croesawu'r plant a'u tywys i'w seddi (5 munud)
- Cytuno ar swyddi (5 munud)
- Rhannu newyddion (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Yr Holl Deimladau (5 munud)
- Chwarae rôl cyfeillgar mewn grŵp (10 munud)
- Her tîm: adeiladu tyrau / datrys pos (10 munud)
- Byrbryd ac egwyl (15 munud)
- Crefft tîm: arddangosfa ar gyfer y dathliad (20 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Gemau tawel (15 munud)
- Tocynnau a gwobrau (15 munud)

SESIWN 10: DATHLU

Prif themâu: Adolygu'r holl strategaethau a gwahodd oedolion pwysig i fynychu er mwyn dathlu a chefnogi'r plant.
Cyd-destun: Mae'n ddefnyddiol i rieni, gofalwyr, athrawon, gweithwyr cymdeithasol ac oedolion pwysig eraill adnabod y strategaethau hyn, er mwyn cefnogi'r plant i'w defnyddio ym mhob rhan o'u bywydau.
Yr hyn sydd ei angen arnoch: Lleoliad hygyrch a chyfforddus. Seddi / matiau ar gyfer pob plentyn. Cynwysyddion wedi'u henwi. Botymau, marblis neu docynnau. Bag gwobrau wedi'i lenwi â gwobrau bach. Deunyddiau celf a chrefft. Gemau. Gliniadur, sgrin a siaradwyr. Tystysgrifau, medalau a gwobrau mwy.
Amlinelliad y sesiwn (1.5 awr):

- Croesawu pawb (5 munud)
- Yr hwylusydd yn cyflwyno trosolwg o'r grŵp meithrin (10 munud)
- "Ysgwyd y gwirion allan" (5 munud)
- Pob plentyn yn cymryd tro i gyflwyno strategaeth gyda chefnogaeth yr hwylusydd (30 munud)
- Criw Canmoliaeth (5 munud)
- Cyflwyno tystysgrifau a gwobrau (5 munud)
- Derbyniad bwyd a chyfle i gymryd rhan mewn gemau a gweld yr arddangosfeydd ac ati (30 munud)



Awduron a Chyfranwyr

Dr Louise Roberts, Athro Dawn Mannay, Sylvia Stevenson, Emily Baker, Rhiannon Evans, Alyson Rees, ac Ffion Roberts

Canolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant (CASCADE), Prifysgol Caerdydd, Ysgol Gwyddorau Cymdeithasol a Gofodol (SOSSS), Prifysgol Caerdydd

I gael rhagor o wybodaeth, dyma'r manylion cyswllt:

Parc Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol (SBARC) – Prifysgol Caerdydd
Heol y Maendy
Caerdydd
CF24 4HQ

CASCADE@caerdydd.ac.uk